Enc.
18.(7)

Enc. 18(7,1
Bibliothek.

<3661534641 0017

<36615346410017

Bayer. Staatsbibliothek

# Der Arzt,

oder

# Compendiöse Bibliothek

des

Wissenswürdigsten aus der Medicin

für

Nichtärzte aus den gebildetern Ständen.

---

I. Heft.

---

Ladenpreis 6 ggl.

Eisenach und Halle,
bey Johann Jacob Gebauer.
1795.

Dem

HERRN

Hofrath Faust

zu Bückeburg

aus

innigster Hochschätzung seiner Verdienste um die populäre Arzeneykunde

gewidmet.

Bayerische
Staatsbibliothek
München

## Arzneywissenschaft, ihr Begriff und ihre Haupttheile *).

Die zu dieser Wissenschaft gehörigen Disciplinen betreffen, insofern sie theoretisch sind, die

I. Kenntniß der Natur des Menschen,

und in sofern sie practisch sind,

II. Die Mittel, seinen natürlichen gesunden Zustand zu erhalten, oder wiederherzustellen, wenn er zerrüttet ist.

Da zur Aufklärung über die Natur des Menschen eine eigne Abtheilung unsrer Bibliothek, die XIIte, unter dem Titel: der Mensch, bestimmt worden, so muß auch das Wissenswürdigste aus der Anatomie überhaupt, und besonders aus der Osteologie, Myologie, Nevrologie, Splanchnologie ꝛc. so wie aus der Physiologie, und über die Begriffe, die man sich von diesen Wissenschaften zu machen hat, dort gesucht werden. Es bleiben also für diese Abtheilung nur diejenigen Wissenschaften bestimmt, wel-



*) Buhle Grundzüge einer allgemeinen Encyclopädie der Wissenschaften. Lemgo 1790. S. 162.

che die Mittel, seinen gesunden Zustand zu erhalten, zum Gegenstande haben. Dahin gehören:

1. Die Chirurgie oder Wundarzneykunst. Sie lehrt überhaupt, äußere Schäden durch angemessene Mittel und geschickte Behandlung zu heilen. Sie erfordert also, außer theoretischen Einsichten in die Anatomie und Physiologie, eine genaue Kenntniß aller der fehlerhaften Zustände, welchen die Gliedmaßen am gewöhnlichsten unterworfen sind, und der Art und Weise, diese zu verbessern, und da außer dem Gebrauche der Heilmittel, und selbst um die Wirkung derselben zu sichern, mechanische Operationen und andre Verrichtungen nöthig sind, auch eine Fertigkeit in diesen, die nicht ohne große Mühe und Uebung sich erwerben läßt. Sie ist für die menschliche Gesellschaft eine der wohlthätigsten und unmittelbar nützlichsten Wissenschaften. Wie sich die Chirurgie auf die äußern Kennzeichen des Körpers bezieht, so beschäfftigt sich

2. Die Pathologie mit den innern Krankheiten, ihren Zeichen, ihrer verschiednen Beschaffenheit, ihren Ursachen und Folgen. Sie schildert zuerst die mannigfaltigen Arten der Krankheiten selbst, wie sie sich äußern, wie sie nach und nach steigen und abnehmen, was für Symptome bey ihnen einzutreten pflegen, und unter welchen Umständen; endlich wie sie für die Gesundheit und das Leben mehr oder weniger verderblich sind. Die Pathologie ist also eigentlich in so fern die Geschichte der Krankheiten, die nothwendig vorausgesetzt werden muß, wenn richtige Urtheile über ihre Ursachen gefällt werden sollen. Diese besondre Lehre von den Zeichen der Krankheiten, welche hier gleichsam die Data zum Urtheile sind, wird auch Semiotik genannt, und als eine besondre Wissenschaft behandelt. Bey solchen Krankheiten, welche sehr häufig vorkommen, und von denen also Erfahrun-

rungen genug vorhanden sind, nicht nur um ihre gemeinen Aeußerungen, sondern auch, um die seltnern und ungewöhnlichern kennen zu lernen, ist die Semiotik ziemlich genau, vollständig und sicher; weniger ist sie es bey Krankheiten, die bisher noch nicht so genau beobachtet sind, oder die sich durch zufällige damit vergesellschaftete Nebenumstände und andre Ursachen, welche nicht gleich ins Auge fallen, von den bekannteren unterscheiden. Da von der Semiotik in Rücksicht auf die Entdeckung des Grundes der Krankheiten, welches der zweyte Zweck der Pathologie ist, nur ein analoger Gebrauch gemacht werden kann; so können auch ihre Regeln in keinem Falle strenge Zuverlässigkeit haben, indem nicht immer einerley Zeichen auf einerley Krankheit, und noch weniger auf einerley Ursache derselben schließen lassen. Daher müssen hier dem Arzte außer der Theorie eignes langes practisches Studium der Krankheiten und Kenntniß der Nebenumstände, als der Localität, der Lage, Lebensart, des Characters, des Kranken, Hülfe leisten.

3. Die Therapie oder Therapeutik zeigt die Mittel an, die Krankheiten zu heilen, und die Methode ihres Gebrauchs. Die Therapie ist daher gleichsam das Resultat aller übrigen medicinischen Wissenschaften, welche sie erst begründen; denn da, wo der Arzt die Natur einer Krankheit nicht theoretisch kennt, kann er auch nicht gegen sie wirken. Dazu ist bey der Therapie noch Kenntniß der Heilmittel selbst (Materia medica), und aller künstlichen Behandlungsarten des Kranken in verschiednen Zuständen, so wie der Art und des Grades ihrer Wirkung, nothwendig. Bey manchen Heilmitteln läßt sich der Grund ihrer Wirkung aus ihrer innern Beschaffenheit und aus ihrem Verhältniß zu den Theilen des menschlichen Körpers angeben; bey andern nicht, son-

dern hier entscheidet blos das Zeugniß der Erfahrung, daß ein Mittel in einem gewissen Falle und unter gewissen Umständen diese und jene Wirkung hervorbrachte. Aehnlichkeit des Hauptfalls und der Nebenumstände berechtigen dann den Arzt, dasselbe Mittel von neuem zu versuchen, weil er auch hier einen ähnlichen Erfolg sich versprechen darf. — Auf strenge Zuverlässigkeit ihrer Regeln aber kann die Therapie eben so wenig Anspruch machen, wenigstens höchst selten, und es ist ein Beweis von der Einsicht und dem richtigen Urtheile des Arztes, wenn er zu rechter Zeit von ihnen abweicht und nur den Gang der Natur in einer Krankheit zu erforschen sich bemühet, um diesen zu erleichtern und zu befördern. Wenn man ohnehin mit Recht annehmen darf, daß die Natur selbst am meisten zur Heilung der Krankheit beyträgt, und alle ihre Kräfte aufbietet, um sie zu überwinden, falls die Hindernisse nicht zu groß sind; so muß die Therapeutik sich blos darauf einschränken, aus der Erfahrung Vorschriften zu entlehnen, wie die Natur in ihrer Wirkung unterstützt, und die Hindernisse, die ihr entgegenstehen, geschwächt, oder ganz gehoben werden können. Ein besondrer Zweig der Therapie ist zum Theil

4. die Diätetik, insofern sie Regeln enthält, wie man den zerrütteten Gesundheitszustand wieder herstellen oder wenigstens der fernern Verschlimmerung desselben vorbeugen kann. Sie kann aber auch füglich als eine eigne, für sich bestehende Wissenschaft betrachtet werden, indem sie die so wichtige Kunst lehrt, wie man den Gesundheitszustand des Körpers durch eine seiner Natur angemessene Lebensart erhalten könne. Auch die Principien der Diätetik, in sofern sie nämlich zur Therapeutik gehört, haben keine strenge Zuverlässigkeit, und leiden in der Anwendung auf verschiedne Individuen unter verschiednen Umstän-

den die mannigfaltigsten Modificationen. Nur ihre allgemeinsten Vorschriften, deren Befolgung für die Erhaltung der Gesundheit durchaus nothwendig ist, können auf allgemeine Gültigkeit bey unverdorbenen Menschen Anspruch machen. Denn die Theorie der übrigen läßt sich nicht einmal sicher und genau genug bestimmen. Einen jeden muß hier seine eigne Erfahrung am besten lehren, welche Lebensart ihm zuträglich oder schädlich ist; da im Gegentheil die beste diätetische Theorie durch verkehrte Anwendung gerade ganz entgegengesetzte Folgen von denen haben kann, welche man erwartete.

5. Die Hebammenkunst (Ars obstetricia) wird zweckmäßiger in der XIten Abtheilung dieser Bibliothek, betitelt: das Weib — eine historische Kenntniß von der Erzeugung des Fötus, und seiner allmäligen Bildung bis zur Reife; ferner von der Schwangerschaft, ihrem Einflusse auf den weiblichen Körper, den Krankheitszufällen, die sich damit zu vergesellschaften pflegen, endlich von der Entbindung und ihren Folgen, geben. Ueberhaupt sind für jene Abtheilung auch noch die weibliche Diätetik und das Wissensnöthige von den Weiber-Krankheiten bestimmt.

Anhang von der Thier-Arzneykunst. Sie begreift ein System von Vorschriften, wie der gesunde Zustand derjenigen Thiere, welche für das gemeine Leben am nützlichsten und nothwendigsten sind, zu erhalten, oder nach einer Veränderung desselben wieder herzustellen sey. Ihre Belehrungen werden für die Ite Abtheilung dieser Bibliothek, betitelt: der Landmann, benutzt werden.

---

# Bedürfniß der medicinischen Aufklärung auch für Nicht-Aerzte, und Gränzen derselben.

## I.

Folgende Bitte an Aerzte, die populäre Medicin betreffend, erschien vor kurzem öffentlich *):

„Ohnerachtet es eine höchst schädliche Thorheit seyn „würde, wenn ein jeder, dem irgend ein Mittel ge„gen eine Krankheit bekannt geworden ist, mit Ver„nachlässigung ärztlicher Hülfe sogleich selbst den „Doctor machen wollte; so ist doch unleugbar

Kenntniß des menschlichen Körpers in seinem gesunden und kranken Zustande, der Zeichen von letzterm, und der einfachsten Mittel diesem zu begegnen und jenen zu erhalten,

„für einen jeden, dessen Verstand schon eine ander„weitige Ausbildung bekommen, (und der gern möglichsten Umfang und Zusammenhang in seinen Kenntnissen erlangen will) „etwas sehr nützliches.„ (und noch mehr — ein inneres, unentbehrliches Geistesbedürfniß!) „Denn wie soll die von dem Umgang or„dentlicher Aerzte entfernte Menschenklasse, besonders „der gemeine Mann auf dem Lande, vor allen seine „Gesundheit untergrabenden Dingen bewahrt wer„den, wenn nicht sein Pfarrer oder Schulmeister„ (dieser doch wol nur in den wenigen deutschen Provinzen,

*) Reichs-Anzeiger. Nr. 95. B. I. 1794.

vinzen, wo die Schulmeister in für sie angelegten Seminarien ihre Ausbildung erhöhet haben) „oder sonst „ein etwas ausgebildeter Mann, mit dem er umgeht, ihn zu warnen, oder ihm zu rathen im „Stande ist? Und wie unzählig sind nicht die Fälle, „wo der Arzt gar nicht abgewartet werden kann, und „nur augenblicklich geleistete Hülfe das Leben retten „kann. Ueberdem ist die Abneigung des gemeinen „Mannes gegen ordentliche Aerzte, sein Vorurtheil, „daß in manchen Krankheiten, z. B. in den Blattern, „gar nichts zu thun sey„, (seine Scheu vor die Kosten) „und daher sein Zögern, bis er zum Arzt schickt, hinlänglich bekannt. Der Prediger — den er der Wohlfeilheit wegen wol eher rufen läßt, wenn er nicht „von selbst kommt, muß ihn gemeiniglich erst daran „erinnern.„ (Aber auch der Prediger selbst, so wie andre nicht reiche Leute, außer dem gemeinen Mann, scheuen die, bey der Entfernung von der Stadt, weit beträchtlichern Kosten, die mit der Herbeyschaffung des Arztes und der von ihm verordneten Mittel verbunden sind, und werden daher gegen 9 der gewöhnlichern Unpäßlichkeiten nur in einem 10ten sehr bedenklich scheinenden Fall den Arzt holen lassen. Wie vernünftig scheint es, daß sie wenigstens so viele Kenntnisse von der Semiotik erhielten, daß sie zu unterscheiden wüßten: wann ist ärztlicher Beystand durchaus nöthig? wann ist er allenfalls entbehrlich? Wie vernünftig scheint es, daß sie für die bemerkten 9 Fälle wenigstens so viel Pathologie und Therapie verständen, als jeder ausgebildetere Mann zu begreifen fähig ist, um jene 9 Fälle, wo nicht mit unfehlbarer, allein heilender Weisheit des Arztes, doch mit etwas mehr gesunder Vernunft als gewöhnlich zu behandeln?) „Und wie gut ists, wenn dieser wenigstens weiß: die Krankheit ist gefährlich — hier „muß schleunige Hülfe geleistet werden. Noch vor 14

„Ta-

„Tagen ward ich zu einer Kindbetterin gerufen, mit „ihr zu beten. Ich erkannte ihre Krankheit sogleich „für eine Mutterentzündung. Die guten Leute woll„ten noch ein paar Tage zusehen, ehe sie zum Doctor „schickten. Ich vermochte aber durch Vorstellung „der großen Gefahr den Mann, auf der Stelle hin„zuschicken. Jetzt ist sie wieder genesen; aber der „Doctor hat mich versichert, daß sie bey einem noch „längern Aufschub von einigen 24 Stunden ohne „Rettung verlohren gewesen wäre. — Auch ist der „gemeine Mann viel williger, pünctlich zu folgen, „wenn die Vorschrift von einem Manne kommt, zu „dem er schon vorher Zutrauen hat. Vom Doctor „glaubt ein jeder, er verordne noch einmal so viel, „als gehalten werden müsse.„

„Tissot, Buchan, Marschall, Paulitzky und „andere haben sich in dieser Rücksicht großes Verdienst „um den leidenden Theil der Menschen erworben. „Die erwähnte Wöchnerin ists nicht allein, welcher „ich durch Anwendung ihres Unterrichts das Leben ge„rettet habe. Allein genug ist hierin noch nicht ge„than. Die Bücher dieser würdigen Männer sind „eigentlich nur populäre Krankheits- und Heilungs„lehren. Die Diät wird ebenfalls nur practisch ab„gehandelt, aber nicht auf ihre Grundsätze zurückge„führt. So wenig aber der eigentliche Arzt, wenn „er diese Theile der Arzneykunde, auch in ihrem wei„testen Umfange, aber nur sie, inne hat, im Stande „ist, überall ohne Zeitverlust seinem Berufe Genüge „zu leisten; so sehr fehlt es auch dem Nichtarzt über„all, um seinen Zweck als Rathgeber des Kranken zu „erreichen, wenn er auch mit den angeführten Schrif„ten noch so vertraut ist. Wer an systematisches „Denken gewöhnt ist, behält alles leicht, wenn es „systematisch vorgetragen ist, und ihm der Zusammen„hang des ganzen Gebäudes sichtbar gemacht wird.

„Aber

„Aber wo dieses fehlt, da ists mir nicht möglich, et-„was, wie z. B. die Zeichen und die Behandlung „der in den populären Schriften über die Medicin „berührten Krankheiten, im Gedächtniß zu behalten.„

„Mich dünkt, ich würde als Rathgeber für „Kranke und Gesunde weit nützlicher werden können, „wenn ich auf die darauf Beziehung habenden Gegen-„stände in folgender Ordnung gründlich mich belehren „könnte:

1) „Wie ist der menschliche Körper in seinem „gesunden Zustande beschaffen?

2) „Welche Veränderungen können in demselben „durch Krankheiten hervorgebracht werden, und wel-„ches sind deren nächste Ursachen?

3) „Welches sind die Mittel, den Körper ge-„sund zu erhalten? Wie wirken auf ihn die gewöhn-„lichsten Nahrungsmittel, Beschäfftigungen, Leiden-„schaften, u. s. w. Welche Nahrungsmittel z. B. „sind erhitzend? welche kühlend? welche leicht, wel-„che schwer zu verdauen? welche blähend? und — „so viel dies, ohne in die Geheimnisse der Chemie „einzudringen, geschehen kann — warum sind sie „dies alles?„

4) „Welches sind die Zeichen, wodurch die „Krankheiten sich zu erkennen geben? — Hier eine „Probe, wie ich hierüber Belehrung wünschte. Ich „wähle die Rubrik: Pocken zeigen sich auf der „Haut, a) bey falschen Blattern, b) bey den wah-„ren, c) bey den Masern, d) Röteln, e) bey dem „Scharlachfieber, f) Friesel, sind g) der Anfang „der Schwären. Wodurch wird nun jede dieser ver-„schiednen Arten von Pocken von der andern kennt-„lich? welche Eigenheiten hat eine jede? von welchen „sonstigen Umständen muß sie begleitet seyn?

5) „Welche Mittel müssen angewandt werden, „und welche können ohne Gefahr angewandt werden,

„um den Krankheiten zu begegnen, und sie zu heilen? „Welche Vorsicht ist bey dem Gebrauch solcher Mittel „nach der Verschiedenheit der Kranken, bey Kindern, „Schwangern, Wöchnerinnen ꝛc. zu beobachten? — „Dies letztere lehren zwar oben angeführte Schrift„steller; allein auch nur practisch, und da vergißts „sich so leicht. Es wäre, dünkt mich, viel zweckmä„ßiger, wenn über die einzelnen Arzneymittel ein be„sondrer Unterricht gegeben würde. Z. B. Welche „bewirken Leibesöffnung? Mit welcher Modification „wirken dieselben? Wie viel darf von ihnen gegeben „werden? Mit welchen andern zu einem verschied„nen Zweck wirkenden dürfen sie zusammengesetzt wer„den? Welche Arten von Lebensmitteln darf der „Kranke bey ihrem Gebrauche genießen?„

„Ich glaube, daß geschickte Aerzte sich — nicht „sowohl um mich und die, welche sich mit mir in ei„nem Fall befinden — sondern besonders um die oft „ganz hülflosen Kranken durch Arbeiten dieser Art ein „großes Verdienst erwerben würden.„

## 2.

## Etwas über die Bitte an Aerzte in Betreff der populären Medicin *).

„Sehr gut gemeint ist der Wunsch des Herrn „Verfassers; nur Schade, daß er nicht so leicht aus„zuführen ist. In seinen Augen mag das verlangte „Buch leicht zu entwerfen seyn; der Arzt aber weiß, „daß er nichts geringers damit verlangt, als ein vo„luminöses Werk über die gesammte Medicin; denn „er verlangt es systematisch, und mit Recht. Aber „in einem Systeme darf man eigentlich nichts auslas„sen, was in blos practischer Hinsicht wol noch ent„behrlich seyn könnte. Ich bleibe aber dabey, daß, „wer

*) Reichs-Anzeiger, Nr. 4. Band II. 1794.

„wer nicht ganz Arzt ist, wahrscheinlich mit einer hal„ben Kenntniß mehr Schaden als Nutzen stiften „wird, wie ich davon in meinem Beytrag zu Nr. 1. „des Braunschweigischen Journals von 1789. die „Ursachen umständlicher angegeben habe, welchen klei„nen Tractat ich den H. Verf. zu lesen ersuche. (Der Auszug aus dem Aufsatz im Braunschw. Journal wird gleich folgen; des Verf. Tractat aber habe ich nicht aufzutreiben gewußt, da er weder sich noch den Titel seiner Schrift kenntlich gemacht hat. Andre.) „Inzwischen will ich doch hier beyläufig den Inhalt „seines Wunsches detailliren:

„1) Verlangt der Herr Einsender den Theil der „theoretischen Medicin abgehandelt zu haben, den „die Aerzte Physiologie nennen; und weil diese ohne „Anatomie und Physik nicht ganz verständlich seyn „würde, so würden auch die Hülfswissenschaften we„nigstens mitgenommen werden müssen.

„2) Würde die ganze allgemeine und beson„dere Pathologie nebst der Aetiologie enthalten.„

„3) Macht die Diätetik und materia alimen„taria aus, und ohne Chemie kann das „Warum ?„ „des Verfassers — ob ers gleich vermeint — nicht „beantwortet werden.„

„4) Die wichtige und so schwere Semiotik, „die ein Nichtarzt schlechterdings nicht fassen kann, „und ohne welche doch der ganze Umfang der übrigen „Kenntnisse todte Kraft bleibt. Dieses einzigen „Theils unsrer Wissenschaft wegen behaupte ich, daß „es nie eine, selbst mäßigen Wünschen entsprechende, „populäre Medicin geben kann.„

„5) Die weitläuftige Materia medica, allge„meine und besondere Therapie, und die ganze „Pharmacie, welcher letztern wiederum die Chemie „Lehren geben muß. Es hat aber der Herr Verf. „gerade denjenigen Theil der Arzneykunst ausgelassen,

„welcher oft am schnellsten Hülfe erfordert, und wo„bey es außer obigen Kenntnissen auch noch auf ge„schickte Handanlegung ankommt; ich meyne die Chi„rurgie. Und sollte bey diesem kurzen Entwurf nun „nicht die Hoffnung schwinden, daß man sich nur zu „einem in allen Fällen rathenden, geschweige denn „zu einem helfenden Krankenfreunde werde bilden „können?„

## 3.

## Auszug aus der Einleitung in die Volksarzneykunde von dem seligen Oberbergrath Goldhagen in Halle *).

### §. 1.

Natürliche Anlage zu einem festen Körper, einfache und ordentliche Lebensart, freyer Genuß einer reinen Luft, frühe Gewöhnung an Abwechselungen der Witterung und an harte Kost, viel Bewegung des Körpers ohne große Anstrengung der Seele, sichern den Landmann gegen viele Ursachen der Krankheiten, und geben ihm Stärke, die Anfälle derselben leichter zu überwinden. Daher der auffallende Unterschied in der Sterblichkeit des Landvolks und der Städter, der gewöhnlich wie 3 : 4 ist. Bey dem allen ist seine Lage in Absicht verschiedner Verhältnisse, welche die Entstehung und Fortpflanzung einzelner Krankheiten sowohl als schrecklicher Seuchen begünstigen, und sein hülfloser Zustand in kranken Tagen mitleidswürdig. Unwissenheit, Unbedachtsamkeit, Sorglosigkeit, Vorurtheile, Beyspiele, Gewohn-

*) Braunschweigisches Journal, philosophischen, philologischen und pädagogischen Inhalts, herausgegeben von Trapp, Stuve, Heusinger und Campe. Erstes Stück. Januar 1789. Im Verlage der Schulbuchhandlung.

wohnheiten und Gebräuche, von den Vorfahren hinterlaßne schädliche Anlagen, sind die Quellen so mannigfaltiger Krankheiten und ihrer weiten Ausbreitung, die bey bessern Einsichten und schicklichen Vorkehrungen entweder ganz vermieden, oder doch in ihren Fortschritten unterdrückt werden könnten. Die Entfernung von Aerzten aber, der Mangel des Vertrauens zu Männern, die ihm fremd oder zu vornehm sind; die Besorgniß, daß ordentliche Curen zu kostbar sind; das Mißtrauen, wenn die verordneten Mittel nicht gleich helfen, und die Unfähigkeit von der Beschaffenheit der Krankheit gehörig zu unterrichten, geben, nebst verschiednen andern Umständen, Gelegenheit, daß der größte Theil der Landleute der Hülfe und des Beystandes einer vernünftigen Heilkunst entbehren muß. Es bleibt ihnen also nichts übrig, als sich den Wirkungen der Natur und einem gewissen Ohngefähr zu überlassen, oder nach einem dummen Gutdünken Hausmittel, Universalmedicamente der Reffträger und abergläubische Curmethoden zu gebrauchen, oder bey Hirten, Scharfrichtern, Wurzelleuten, alten Weibern, Marktschreyern, allenfalls Dorfbarbierern, Apothekern und andern Pfuschern Hülfe zu suchen. Im ersten Fall würden sie sich so übel nicht gerathen haben, wenn nicht die Natur, wenn sie wohlthätig wirken soll, gewisse regelmäßige äußere Verhältnisse voraussetzte, von denen der Landmann nichts versteht. Wie leicht ist es, daß er durch Fehler in der Lebensordnung die Ursachen der Krankheit vermehrt, und der Ordnung und Thätigkeit der Natur entgegen arbeitet? — In Absicht der Hausmittel und Universalmedicamente aber wäre es das wenigste, daß ein großer Theil derselben aus unbedeutenden und unwirksamen Dingen besteht; wenn nicht viele derselben solche Kräfte besäßen, daß sie durch den unzeitigen Gebrauch, oder durch zu starke Anwendung

nicht nur den Zustand des Kranken verschlimmerten, sondern selbst tödtliche Folgen nach sich ziehen könnten. Und was die Marktschreyer, Dorfärzte, und Pfuscher aller Art anbelangt, so muß man nie Gelegenheit gehabt haben, ihre Dummheit, Unwissenheit und unverschämte Verwegenheit und deren traurige Folgen zu beobachten, noch mit den Beobachtungen eines Süßmilchs *), Tissots **), und andrer edler Menschenfreunde, die unverwerfliche Zeugnisse darüber aufgestellt haben, bekannt seyn, wenn man den unsäglichen Schaden und die schreckliche Verwüstung, die diese Pest von Menschen in den Ländern und insbesondere auf dem platten Lande anrichtet, verkennen will. Sie entkräften die festesten Körper, machen sie oft für ihr ganzes Leben zum Erwerben des nöthigen Unterhalts für sich und die Ihrigen untüchtig, und wüthen mit ihren tödtlichen Waffen in den Eingeweiden der Staaten; des geringern, doch auch nicht unbeträchtlichen, Schadens nicht zu gedenken, daß sie durch die Fertigkeit in der Kunst Geld zu erpressen, es Menschen abnehmen, die so schon in kranken Tagen an den Nothwendigkeiten des Lebens oft Mangel leiden.

## §. 2.

Hiergegen kann der Staat helfen, wenn er nur will. Diätetischer Unterricht in den Schulen, fürs platte Land angestellte und hinlänglich besoldete Aerzte, Wundärzte und Hebammen, kleine Landapotheken und Krankenhäuser, Landprediger und Schulmeister, die in der Medicin so viel Unterricht genossen, daß sie den Landärzten bey ihren Geschäfften hülfliche Hand bieten könnten, würden das

*) Süßmilch göttliche Ordnung in den Veränderungen des menschlichen Geschlechts. Berlin 1788. Th. III. S. 223.

**) Avis au peuple, chap. 35.

das Leben vieler tausend Menschen erhalten, und sie für einen siechen und zur Arbeit untauglichen Körper verwahren.

## §. 3. u. 4.

Da aber der Staat hierin fast überall noch seine Pflichten vernachlässigt, so müssen Menschenfreunde, und, in Absicht des Landvolks, besonders die Landgeistlichen, hier soviel Ersatz leisten, als sie nur vermögen. So wenig man sich aber je über unstrittige Grenzen vereinigen wird, wie viel oder wie wenig hier ein Landgeistlicher leisten könne und dürfe; so scheinen sich doch folgende Grundsätze am leichtesten rechtfertigen zu lassen.

Erstlich muß der Geistliche seine Gemeine mit der insbesondere angemessenen Lebensordnung bekanntmachen und sie für Gelegenheitsursachen der Krankheiten warnen können.

Zweytens Mittel anzeigen, durch welche die Wirkung unvermeidlicher oder durch Leichtsinn veranlaßter Krankheitsursachen verhütet werden kann.

Drittens den Schaden der After-Aerzte, Pfuscher und Quacksalbereyen deutlich zeigen, davor warnen, und den Beystand des verständigen Arztes empfehlen.

Viertens bey Unglücksfällen des Körpers, welche schleunigste Hülfe und Rettung erfordern, durch Rath und That Beystand zu leisten wissen.

Fünftens kann er in Krankheiten, deren glückliche Cur hauptsächlich von den gleich in dem ersten Ausbruch derselben schleunigst gemachten Vorkehrungen abhängt, durch die Kenntniß und Anwendung derselben, wenn der Arzt nicht sobald zugegen seyn kann, großen Nutzen stiften.

Sechstens muß er dem Kranken bey einfachern und weniger verwickelten Krankheiten die nöthige Lebensordnung vorschreiben; in schweren Fällen aber es

zwar dem Arzte überlassen, die Krankenpflege zu bestimmen, jedoch, da dieser seine Verordnungen mehr im Allgemeinen giebt, und über einzelne Umstände nicht immer um Rath gefragt werden kann, die besondre Anwendung der allgemeinen Vorschriften auseinandersetzen und verständlich machen, und wenn kein Arzt zu haben wäre, die allgemeinsten Regeln des Verhaltens, um größeres Uebel zu verhüten, selbst ausfündig machen.

Siebentens in leichten, mehr beschwerlichen als gefährlichen Krankheiten, bey welchen der Landmann den Arzt gar nicht oder selten zu Rathe zu ziehen pflegt, wird er durch Verordnung einfacher und weniger gefährlichen Mittel viel Gutes stiften können.

Achtens. Da nicht alle Kranke selbst zu dem Arzte gehen oder von ihm besucht werden können, und die, welche sie abschicken, mehrentheils einfältige Leute sind, nach deren Erzählung der Arzt weder urtheilen, noch rathen kann; so muß der Geistliche wissen, was zu einem vernünftigen Krankenberichte gehört, um selbigen für die Kranken seiner Gemeinde aufzusetzen. Und da man

Neuntens auf dem Lande mit dem Beerdigen mehr eilt, als in Städten, daher leicht Lebendige begraben werden können; so muß der Landgeistliche den Unterschied des Scheintodes vom wahren Tode nach richtigen Kennzeichen und Versuchen zu beurtheilen wissen. Endlich

Zehntens muß er mit den Berechnungen der Sterblichkeit so weit bekannt seyn und sie beobachten, daß er auffallende Abweichungen von der gewohnten Zahl wahrnehmen und darüber an die Obrigkeit berichten könne.

§. 5.

§. 5.

Diesen Pflichten gehörig zu entsprechen, ist es nicht genug, daß der Landgeistliche gewisse Regeln und Formeln auswendig lerne, als welches nur zur groben und gefährlichen Empirie führt, die nicht viel besser als Pfuscherey ist; sondern er muß als denkender Kopf und als Gelehrter eine systematische Uebersicht der ganzen Medicin nach ihren ersten allgemeinen Grundsätzen, mit Weglassung aller speculativen Wahrheiten, die nur dem künftigen Erfinder nützlich seyn können, und selbst desjenigen, was zwar in der Ausübung der Kunst brauchbar ist, aber theils viel Studium, theils gehäufte Erfahrungen oder selbst Manualübungen erfordert, zu erlangen suchen. Zuerst muß er sich eine anatomische Kenntniß der Structur des menschlichen Körpers im Allgemeinen, seines Knochengebäudes, seiner Eingeweide, nach ihrer Form, ihren äußern Eigenschaften, ihrer Lage und Verbindung verschaffen. Die Physiologie gewährt ihm alsdann die Begriffe von dem Leben und der Gesundheit desselben, die Pathologie aber von seinen Mängeln und Krankheiten, und den Ursachen derselben. Ein Theil der Pathologie, welcher die Erscheinung des kranken Körpers aufstellt, in sofern sie zur Erfindung der nicht sinnlichen Bestimmungen der Krankheiten und ihrer Wendungen dienen, wird Semiologie genannt. Die *Materia medica* trägt die äußern Dinge vor, der wir uns zur Beförderung der Vollkommenheit unsers Körpers bedienen können, und diese Theile zusammengenommen machen die medicinische Theorie aus. Der practische Theil der Medicin aber zeigt uns, wie wir in Anwendung der äußern Dinge

zur Beförderung der Vollkommenheit unsers Körpers, sowohl im gesunden als kranken Zustande verfahren sollen, und zerfällt daher in Diätetik und Therapie oder eigentliche Heilkunde, von welcher letztern die Chirurgie, die es mit der mechanischen Heilung der Krankheiten zu thun hat, ein Theil ist.

§. 6.

Von allen diesen Zweigen der medicinischen Kenntniß muß der Landgeistliche, der sich mit derselben befassen will, die Grundwahrheiten in ihrem Zusammenhange übersehen. Von seinen Geisteskräften, seiner Muße und der Gelegenheit mehr oder weniger Hülfsmittel benutzen zu können, wird es alsdann abhängen, auf diese erste wissenschaftliche Grundlage ein größeres oder kleineres Gebäude von brauchbaren medicinischen Kenntnissen aufzuführen, und darnach seinen Wirkungskreis zu erweitern, oder zusammenzuziehen. Je mehr er besonders Fleiß auf die Naturkunde und ihre Theile verwendet, desto gründlicher wird seine medicinische Wissenschaft werden. Sucht er zugleich den Umgang mit Aerzten, beobachtet er ihr Verfahren bey einzelnen Kranken, die sie persönlich besuchen, benutzt er jede Gelegenheit, sich mit ihnen schriftlich über die Kranken seiner Gemeinde zu unterhalten: so wird er sich dadurch in Wissenschaft und Kunst immer mehr vervollkommnen. Und je weiter er darin fortschreitet, je mehr er die steilen und schlüpfrigen Pfade der edelsten Kunst kennen lernen wird; desto gewisser wird er sich von dem, was seinen Kenntnissen mangelt, überzeugen; desto sichrer und behutsamer wird er verfahren, und bey unendlich vielem Guten, was er bewirkt, immer bescheiden bleiben, und um so weniger Gefahr laufen, durch zuviel Thätigkeit Schaden zu stiften.

§. 7.

Der Landgeistliche kann zwar von seinen medicinischen Kenntnissen mannigfaltigen Gebrauch machen; indessen muß er immer mehr darauf bedacht seyn, Mängel und Gebrechen des Körpers und deren gefährliche Behandlungsart durch seine Rathgebung zu verhüten, als wirkliche Krankheiten zu curiren; da er durch das erstere unendlich mehr Gutes zu bewirken vermag, dieses aber ein wenig sicheres Geschäffte ist.

## 4.

## Antwort auf die Bitte an Aerzte, die populäre Medicin betreffend *).

(Zufolge der Anmerkung des Herausgebers des Reichs-Anzeigers war der unter Nr. 2. gelieferte Aufsatz von einem berühmten Arzt, und da der hier folgende mit jenem im Wesentlichen übereinstimmt, werden nur ein paar Stellen daraus mitgetheilt.)

„Ich halte den Plan für ganz gut, und erstaune über das fundamentum divisionis, was darin beobachtet worden ist, — muß aber gestehen, daß ich wünsche, daß dieses Project nie ausgeführt werden möge; daß ich mich freuen würde, wenn Tissot nie seine medicinische Belehrung an Nichtärzte ans Tageslicht gebracht hätte — denn welchen unübersehbaren Schaden hat er nicht dadurch angestellt! Kein medicinisch-practisches Werk in usum popularem sollte mehr erscheinen. Alle solche Bücher führen nur irre; Irrthümer im Gebrauch der Arzneymittel kosten das Leben. Ein Mann, der nicht gründlicher Arzt ist, und sich selbst oder andern einen guten Rath aus denselben holen will, sieht Symptom für Sache, und umgekehrt, Sache für



*) Reichs-Anzeiger. 1794. Band II. Nr. 15.

„Symptom an; räth, räth falsch, und bringt durch „dergleichen Curen sich und andre um Gesundheit. „Jeglicher also, der nicht ex professo Arzt ist, sey „doch mit dem, was ihm sein schlechter Menschenver„stand von diesem Fache sagt, zufrieden; — hat er „diesen, so sieht er, wenn ein Mensch krank ist; „sieht, ob er sehr krank ist oder nicht, und giebt mei„stens den guten Rath: geht doch zum Doctor!„

Wetzlar.

Dr. Wendelstadt *Jun.*

## 5.

## Einige Bemerkungen über die, auf die „Bitte „an Aerzte, die populäre Medicin betreffend,„ erschienene Antworten *).

1) Ich habe nie geglaubt, was mir (s. Nr. 2.) Schuld gegeben wird, daß mein Wunsch so leicht auszuführen sey. Ich halte auch den Arzt für mehr als blos ein lebendiges Receptbuch. Von den vielen Kenntnissen, welche diese Wissenschaft umfaßt, sind 2 Alphabet starke Bändchen in 8. nicht im Stande, auch nur die Quintessenz zu fassen; wiewohl zu meinem Zweck auch kein halb Dutzend Centnerschwere Folianten nöthig seyn mag. Schwer muß es allerdings seyn, aus dem großen Vorrath von Wahrheiten, die der gelehrte Arzt kennen muß, nur diejenigen herauszusuchen, wodurch der Laye in der Kunst in den Stand gesetzt wird, durch seinen Rath Krankheiten zu verhüten, und kleine Krankheiten — in Ermangelung eines wirklichen Arztes auch bedeutendere — zu heilen; so schwer etwa, wie aus dem ungeheuren Wust theologischer Kenntnisse nur die auszuwählen,

*) Reichs-Anzeiger. 1794. B. II. Nr. 81.

len, die jedem vernünftigen Menschen zu seiner Aufklärung und Veredlung des Herzens nothwendig sind.

2) Aus dem Detail meiner Bitte sehe ich, daß ich richtig verstanden worden bin. Eine medicinische Bibliothek für Layen (dies ohngefähr möchte der natürliche Titel für das Werk, welches ich verlange, seyn) müßte sich über alle die Wissenschaften verbreiten, die der Herr Verfasser dort nennt. Ohne Physik kann Physiologie freylich nicht verstanden werden; allein Bekanntschaft mit derselben, wird wol die Menschenklasse, für welche mein Ideal bestimmt wäre, aus andern Quellen schon besitzen. Nr. 3 — 5. (Siehe den Aufsatz 2.) würden freylich ohne alle Chemie nicht befriedigend vorgetragen werden können. Allein, wenn der Nichtarzt weiß: die auf den menschlichen Körper wirkenden Bestandtheile sind diese und diese; jene wirken auf ihn so, diese so, und so wirken diese und diese in Verbindung; in diesem Nahrungs- oder Arzneymittel sind mehr von diesen oder jenen Bestandtheilen enthalten: so wäre dies, dünkt mich, alles, was er von Chemie zu wissen nöthig hat. Denn er soll keine neuen Entdeckungen machen, noch die alten durch seine Erfahrungen bestätigen; sondern diese Kenntniß von den Nahrungsmitteln und Arzneyen soll ihm nur dienen, um die Anwendbarkeit oder Nichtanwendbarkeit von beiden in vorkommenden Fällen sich erklären, und dadurch seinem Gedächtnisse einprägen zu können. — Semiotik? Es scheint doch übertrieben, den Nichtarzt zur Kenntniß jeder Krankheit für unfähig zu erklären. Buchan ist auch nicht dieser Meinung *). Nur der höchst gewissenlose Thor wird sich das Ansehen geben wollen, jede Krankheit zu kennen; aber das wird er auch ohne ein neues Volksarzneybuch thun. Der vernünftige



*) Buchan Hausarzneykunde. Altenburg 1792. S. 158.

und gewissenhafte Mann, der ein solches Buch in der rechten Absicht gebrauchte, würde wissen, daß das seine Ehre ist, bey Fällen, die er nicht mit völliger Gewißheit durchschauet, den guten Rath zu geben: geht zum Doctor! — Die Materia medica braucht für den Nichtarzt nicht weitläuftig zu seyn. Von der Chirurgie ist nur ein kleiner Theil demselben nöthig und nützlich, da ihre vornehmsten Manipulationen viele Uebung voraussetzen.

3) Mich zu einem in allen Fällen rathenden, geschweige helfenden Krankenfreund zu bilden, ist mir so wenig eingefallen, als es der größte Arzt von sich wird rühmen können. In meiner Bitte bestimmte ich ja die Gränzen medicinischer Einsichten für Layen.

4) Warum Herr Doctor Wendelstadt so sehr gegen die medicinischen Volksbücher eifert, begreife ich nicht. Sie sind von Thoren gemißbraucht worden. Was wird aber nicht von ihnen gemißbraucht? Durch ihre unrecht verstandne Belehrung sind schon Menschen getödtet. Hat sich nicht der größte Arzt auch schon geirrt, und Menschen sterben lassen, die er ohne seinen Irrthum vielleicht gerettet hätte?

Der Pfarrer aus Hessen.

## 6.

## Aufforderung an deutsche Aerzte zur nähern unparteyischen Untersuchung der Frage: Sind populäre Arzneyschriften wirklich gefährlich? *)

Der Verfasser dringt hier auf schärfere Entscheidung der Frage:

a) ob sein Ideal einer populären Medicin ausführbar sey, und aus der Ausführung größerer Segen für die Menschheit erwachsen werde?

b) Oder

*) Reichs-Anzeiger. 1794. Band II. Nr. 83.

b) Oder ob alle populäre Arzneyschriften geradehin schädlich seyen?

Im ersten Fall würde es ja der größte deutsche Arzt nicht unter seiner Würde finden, zum Heile der Menschheit an die möglichst vollkommne Bearbeitung einer

Medicinischen Bibliothek für Layen in der Heilkunde

Hand anzulegen.

Im zweyten Fall aber könnten die Beweise von der Schädlichkeit der populären medicinischen Schriften nicht laut genug geführt und oft genug wiederholt werden. Wenn Nichtärzte sich jedesmal in der Gefahr zu tödten befänden, sobald sie dem Kranken, der keinen Arzt haben kann, nach möglichstberichtigter Einsicht riethen; so würden Buchan, Marschall, Tissot ꝛc. gutmüthige Thoren bleiben, denen man nicht mehr nach-denken und sprechen dürfe.

## 7.

## Zur Beantwortung der Bitte die populäre Medicin betreffend *).

Da jeder, auch der entferntere Theil der Arzneywissenschaft zuletzt auf Erhaltung und Vervollkommnung des physischen Menschen abzweckt, und der Einfluß auf das Sittliche hiebey so groß ist, so muß auch die Frage äußerst wichtig seyn:

Welches ist die beste Art, welches sind die zweckmäßigsten Mittel, eine der Menschheit so wesentliche Wissenschaft gemeinnütziger zu machen?

Hierauf beruhet das ganze Entstehen der populären Medicin. Ich will zu bestimmen suchen:

Was

*) Reichs-Anzeiger. 1794. B. II. Nr. 108.

Was sollte populäre Medicin seyn und was sollte sie nicht seyn? Welches ist ihre nützliche, welches ihre schädliche Seite? um darnach beurtheilen zu können, in wie weit sie eingeführt oder abgeschafft werden müsse.

Die Arzneywissenschaft im weitern Sinn lehrt die gesunde Erhaltung des gesunden Menschen, im engern: die Hebung oder doch Minderung vorhandner Krankheiten. Die Praxis von beiden ist einander so entgegengesetzt, als Gesundheit und Krankheit selbst. Und hierauf scheint eigentlich der Streit zu beruhen.

Wenn man dem Layen die zweckmäßigsten Mittel an die Hand geben wollte, wie er seine Gesundheit, deren er wirklich genießt, erhalten solle, so würden wenige oder keine Aerzte etwas dawider einzuwenden haben; man müßte nur die gehörige Art lehren, dieses bewerkstelligen zu können, und eine solche Volksschrift sollte billig die Arbeit mehrerer Aerzte ausmachen, damit die Sache aus dem gehörigen Gesichtspuncte mit der gehörigen Vollkommenheit und Deutlichkeit abgefaßt würde.

1. Aus dem gehörigen Gesichtspuncte. Außer den allgemeinen Gesundheitsregeln sollte billig auf die verschiednen Stände, welche in der menschlichen Gesellschaft leben, Rücksicht genommen werden. Die Beschäfftigung und die davon abhängende Lebensart der Menschen tragen nicht wenig zum Entstehen besonderer Krankheiten bey. Die Lebensordnung eines Gelehrten muß daher ganz anders seyn, als die eines Handwerkers. In gleicher Rücksicht müssen Verschiedenheit der Himmelsstriche, der Ortslagen, herrschender Sitten in Erwägung gezogen werden, wenn die allgemeine Bestimmung der Gesundheitsregeln nicht unvollständig bleiben soll.

2. Mit

2. Mit der gehörigen Vollkommenheit und Deutlichkeit. Dahin gehören genaue Auseinandersetzung dessen, was einem jeden Stande insbesondere zu wissen nöthig ist, und die Hinweglassung alles dessen, was verkehrte Begriffe von der Sache erzeugen könnte. Jedem Stande müßte daher ein eignes Werkchen gewidmet werden, worin, mit besondrer Beziehung auf das Eigenthümliche der Lebensart, a) von der Fortpflanzung, b) physischen Erziehung und Erhaltung des Menschen, c) vom Verhalten bey zu befürchtenden, und ebenfalls auch bey schon vorhandenen Krankheiten Unterricht ertheilt würde. Deutlichkeit und Bestimmtheit im Ausdrucke dürften nicht fehlen. Liefern die Aerzte eine solche populäre Medicin; so erwerben sie sich das größte Verdienst um die Menschheit.

Als Feind derselben trete ich aber auf, sobald sie sich bis auf wirkliche Selbsthülfe in vorhandenen Krankheiten erstrecken soll. Die Vertheidiger einer solchen führen als Gründe an:

1) Um sich, wenn man vom Arzte zu weit entfernt wohnt, in leichten Krankheiten helfen zu können.

2) Schädliche Vorurtheile dadurch auszurotten, und so allen Afterärzten das Handwerk zu legen.

3) Um denen Hülfe zu verschaffen, welche aus falscher Schaamhaftigkeit manche Uebel gar nicht entdecken.

Zur Widerlegung.

ad 1) Die Praxis der Arzneykunst läßt sich nicht aus Büchern, nicht durch Nachahmung erlernen. Es gehört dazu ein eignes Genie, aus dessen Mangel selbst viele theoretische Aerzte am Krankenbette nicht fortkommen können; geschweige Theologen,

Ju-

Juristen. Und wenn es denn auch 6 haben, und aus dem mangelhaften Bücher-Unterrichte gehörig ausbilden; so werden 6 andre durch ihre Unwissenheit dreymal mehr verderben, als jene Gutes stiften. Und dann welches sind leichte Krankheiten?

ad 2) Vorurtheile auszurotten giebt es beßre Wege, unter andern die Verbreitung einer populären Medicin in obigem Sinne. Auch dürften leicht statt der alten neue Irrthümer einreißen. Die Afterärzte aber würden sich nur mehren. Jeder würde nach Lesung einer solchen Schrift dann Krankheiten heilen zu können glauben.

ad 3) Verheimlichte Krankheiten erfordern gerade immer die größte Sorgfalt des Arztes; daher würde die Selbsthülfe die meisten Fälle doch nur verkehrt behandeln. Uebrigens sollte man durch bessere Erziehung einer solchen Schaamhaftigkeit zuvorkommen.

Demnach würde die populäre Medicin aus zwey verschiednen Theilen bestehen, wovon der erste unbedingt einzuführen, vom andern aber nur folgendes bekannt zu machen wäre.

1) Wiederbelebung der Scheintodten.
2) Behandlungsart der Todten.
3) Pflichten der Krankenwärter gegen die Kranken in Hinsicht des Moralischen und Physischen.
4) Verhaltungsregeln bey Epidemien.
5) Deutliche Anweisung zu einer Erfragung der wichtigsten Symptome des Kranken, um alsdann dem Arzte Bericht abstatten zu können; doch nur in Betreff solcher, die mehr in die Sinne fallen rc.

Erlangen.

Dr. Marc.

8. Ant-

## 8.

### Antwort auf die Frage: Sind populäre Arzneyschriften wirklich gefährlich?

1. Es gehören zuviel Kenntnisse, Beobachtungen, Erfahrungen zu einem Arzt; er bedarf einer zu scharfen Beurtheilungskraft für so viele tausend Anomalien in einzelnen Krankheitsfällen von der allgemeinen Krankheitsregel, als daß es nicht gefährlich bleiben sollte, die Ausübung der Arzneywissenschaft Nichtärzten, die sich aus Büchern zu belehren gedenken, zu überlassen.

2. Ein medicinisches Volksbuch nach dem Vorschlage des Pfarrers aus Hessen ist daher ein Unding.

3. Dennoch ist es zu bedauern, daß Menschen, die auf Cultur Anspruch machen, keine physiologischen Kenntnisse haben, d. h. sich selbst nicht kennen.

4. Volksarzneybücher haben Aufgeklärten genutzt, solchen aber, die thöricht genug waren, sich daraus zu heilen, geschadet. Z. B. Tissot. Er beschreibt die Krankheiten und ihre Heilart im medicinischen Compendien-Styl; statt von den sichtbarsten Erscheinungen der Krankheit auszugehen, und dann auf die Ursachen und die diätetische Behandlung zurück zu kommen. Denn sobald der Populärarzt nicht genau weiß, welche Krankheit er vor sich hat, hilft ihm ja aller Unterricht darüber nichts. Einige seiner Vorschläge sind theils unbedeutend, und könnten gegen wirkliche Gefahren sicher machen; andre passen blos für seine Landsleute; noch andre erfordern Behutsamkeit und Erfahrung, wenn sie nicht gefährlich werden sollen.

5. Dem Arzt wird durch das Practiciren der Nichtärzte sein rechtmäßiges Einkommen geschmälert.

6. Wollten Landgeistliche practiciren, so müßten sie die Arzneywissenschaft in ihrem ganzen Umfange studiren, welches sehr wohl angienge, und für einen großen Theil der Menschheit von größtem Nutzen seyn würde. Außerdem aber müßten sie gar nicht practiciren, sondern sich darauf einschränken, die Menschen vernünftiger zu machen und vom Aberglauben zu befreyen, wodurch sie dann mehr wahren Nutzen stiften würden, als durch Curiren.

7. Dennoch ist es unleugbar,

daß man gebildeten Menschen ein medicinisches Volksbuch in die Hände geben könne, das der ausübende Arzt sehr ungern vermißt. Aber um die Gränzen eines solchen medicinischen Volksbuchs festzusetzen, muß man von dem Grundsatze ausgehen:

in solchen Schriften mehr negativen als positiven Unterricht zu ertheilen.

Ein solches Buch muß Regeln enthalten, was der Kranke nicht thun soll — also einen diätetischen Unterricht in sich fassen. Recepte dürfen nicht darin seyn, und keine Hausmittel empfohlen werden. Ein besondrer Unterricht muß angehängt werden, nach welchen Umständen man sich bey den Kranken zu erkundigen habe, um diese dem entfernten Arzt, wenn er den Kranken nicht selber sehen kann, zu schreiben; weil wirklich mehrere Krankheiten Mittel erfordern, welche bey einer Abänderung derselben dennoch tödtlich werden können. — In einem solchen Unterricht müßten auch die nächsten Ursachen plötzlicher Krankheiten, die schleunige Hülfe erfordern, z. B. Blutflüsse und andre Zufälle der Schwangern und Kindbetterinnen, Erstickung, Scheintod, Gift, Biß wüthender Thiere und

ihre dagegen passenden, durch lange Erfahrung geprüften Mittel, besonders äußerlich anzuwendende, genau angegeben werden.

Alsfeld,

Joh. Stoll,
ausübender Arzt.

## 9.

### Plan, der sich aus diesen Debatten für diese Abtheilung der compendiösen Bibliothek ergiebt.

Ich glaubte diese Abtheilung unsrer Bibliothek mit keiner schicklichern Materie eröffnen zu können, als mit einem Auszug der neuesten Debatten über die so sehr problematische und daher auch so oft angefochtene Frage:

Darf und kann auch der Nichtarzt über medicinische Gegenstände aufgeklärt werden?

Als Hauptgrund, warum dies nicht geschehen dürfe, wird angeführt:

die Möglichkeit einer irrigen Anwendung und der daraus erwachsenden vergrößerten Gefahr für Gesundheit und Leben; sobald der Nichtarzt sich auf das Heilen einlassen wolle.

Ein Hauptgrund, warum dies nicht geschehen könne, sey

die große Schwierigkeit für den Arzt, ein solches Werk zweckmäßig einzurichten; die noch größere für den Nichtarzt, sich aus demselben so bestimmt und unzweydeutig zu belehren, daß er ohne Schaden wirkliche Krankheiten heilen könne.

Sobald also der Nichtarzt sich nur nicht mit dem Curiren befassen will; so darf, so kann er so gut über medicinische Gegenstände aufgeklärt werden, als es nur sein Bedürfniß zuläßt. Ja die Aerzte selbst erklären es unter dieser Bedingung als sehr wesentlichen großen und segensreichen Gewinn für die Menschheit, wenn nur diese Aufklärung, zweckmäßig gegeben, recht allgemein verbreitet würde.

Indessen scheint denn doch eine kleine fallacia causae die Aerzte hier weit besorgter zu machen, als sie vielleicht Ursach hätten. Ist denn die Praxis der Nichtärzte nicht vielmehr eine zufällige als nothwendige Folge populärer Arzneyschriften? Wahrhaftig nicht diese, sondern zu eitles Selbstvertrauen, das nur desto zuversichtlicher wird, je größer die Unwissenheit ist — erzeugt die medicinische Pfuscherey. Die allermeisten medicinischen Pfuscher sind aus solchen Ständen und solche Menschen, welche nie eine unsrer bessern belehrenden Schriften gesehen haben. Je zweckmäßiger — also je vollständiger, je bestimmter in der Belehrung, je genauer und vollständiger in der Aufzählung der vielen sich durchkreuzenden Fälle diese eingerichtet sind: desto mehr wird der gewissenhafte Mann Anstand nehmen, auch in ganz unbedeutend scheinenden Zufällen selbst Hand anzulegen. Er wird sich nur dann dazu entschließen, wenn platterdings keine andere Hülfe da, die Gefahr dringend, und seine Ueberzeugung vollendet worden ist: „das, was er thun wolle, werde gewiß das Uebel nicht vermehren!„ Gewiß, ein moralischer Mann wird nie Uebel stiften wollen; ein ausgebildeter es nie können, denn er sieht die Gefahren des Irrens zu hundertfältig vor sich, als daß er nicht mit höchster Behutsamkeit urtheilen, schließen und handeln sollte. Wohl uns, wenn doch nur alle Aerzte ächt moralische und ausgebil-

bildete Männer wären! Man muß aber, wenn man belehrt, nicht halb ausbilden; man muß vollständigen Unterricht ertheilen, insofern diese Vollständigkeit das Mittel wird, Gefahren kennen und meiden zu lernen.

So wird dann der verständige Mann den besten Gebrauch von einer ihn recht aufklärenden Arzneyschrift machen; da der Unverständige hingegen, wenn auch kein Blatt für Layen mehr erschiene, so wenig deshalb seine Pfuschereyen aufgeben dürfte, daß er in Ermangelung hellerer nur künftig aus trüberen Quellen seine Weisheit schöpfen würde.

Außerdem, daß ich also überzeugt bin, nicht in den Populärbelehrungen selbst, sondern in der mangelnden Reife des Geistes derer, die sie nützten, lag eigentlich der Grund des Mißbrauchs; glaube ich auch, daß es sich platterdings gar nicht erweisen läßt, ob die Schriften eines Tissot, Unzer, Marschall ꝛc. mehr Schaden als Nutzen, und umgekehrt, gestiftet haben. Einzelne Fehler, die sie haben und zu denen sie veranlassen, beweisen hier gar nichts. Hat denn nicht die ganze Schaar der Aerzte viele Jahre hindurch einzelne Methoden befolgt, deren Falschheit und Schädlichkeit bessere Einsichten späterhin lehrten? Sicher hat doch durch die Verbreitung jener Schriften die Masse richtigerer Begriffe über die Natur des Menschen sich sehr vergrößert. Daß in derselben noch immer Irrthümer befindlich sind, wie Kupfer im Golde, ist einmal unbedingtes Loos unsrer unvollkommnen Natur. Soll man aber gänzliche Unwissenheit deshalb Einsichten, die mich über mir ganz unbekannte Gegenstände aufklären, vorziehen, weil sie mir von einigen dieser Gegenstände Belehrungen geben, die späterhin als irrig anerkannt worden?

Sollte man dehalb das Gold verachten, weil man es nicht rein, nicht gleich rein haben kann?

Jeder Mensch, der zur Einsicht seiner Bestimmung gelangt ist, will unaufhaltsam weiter. Er will seine Kenntnisse unaufhörlich mit neuen vermehren, und die alten immer mehr berichtigen und verbinden. Er will, er soll, er muß sich rastlos aufklären. Die Kenntnisse von der Natur, und besonders von der Natur des Menschen, sind Gegenstände der allgemeinen Aufklärung. Jeder, der auf Ausbildung Anspruch machen will, sollte diese inne haben; denn sie haben für jeden, sey er wes Standes er wolle, gleiches Interesse, gleiche Nützlichkeit und Wichtigkeit, weil sie den nächsten Einfluß auf unser Seyn oder Nichtseyn, auf die Art unsers bessern oder schlimmern Seyns haben. Jeder sollte also auch, sobald er nur seinen Geist zur hinlänglichen Fassungskraft ausgebildet hat, richtige und zusammenhängende Einsichten von der Natur des kranken Menschen entweder haben, oder sich doch auf dem kürzesten und sichersten Wege erwerben können; nicht — ich wiederhole es — deshalb, um sich oder andere zu curiren (denn diese Kunst wird nur mittelst vieler speciellen Beobachtungen und Erfahrungen durch besondre Aufklärung erworben, welche ihrer Natur nach nicht von allen, sondern nur von einigen erworben werden kann, die den größten Theil ihres Lebens der Erlangung einiger Kenntnisse nur, aber nicht blos nach allgemeinen Grundsätzen, sondern nach größter Vollständigkeit, nach genauester Beobachtung, oftmaliger Prüfung und Vergleichung der ihnen zum Grunde liegenden Erfahrungen, ausschließend gewidmet haben,) — also nicht, um sich zu curiren,

sondern um das Bedürfniß ihres Verstandes zu befriedigen; um nicht eine beträchtliche Lücke in der Masse der Einsichten überhaupt zu lassen; um richtig über Erscheinungen urtheilen zu können, die ja heute oder morgen eben so gut sich an meinen Liebsten oder an mir selbst ereignen können; um beurtheilen zu können, welchen von mehrern Aerzten, die mir zu Gebote stehen, ich mich anvertrauen dürfe; um beurtheilen zu können, ob ich, wenn gar keine Wahl übrig ist, nicht besser thäte, mich der Natur, als einem unwissenden Charlatan, zu überlassen; um, wenn ich das Glück habe, mich einem einsichtsvollen Arzte anvertrauen zu können, ihn schneller zu orientiren, und ihm dadurch seine Bemühungen ungemein zu erleichtern, um seine Sprache besser zu verstehen, um aus dem Eigenthümlichen meiner Lebensart, meiner Natur, das ihm herauszuheben, was von wichtiger Beziehung auf das gegenwärtige Uebel wird, und den Arzt auf Modificationen seiner gewöhnlichen Methode leiten muß; um in sehr gemeinen, in ihren Folgen weiter nicht gefährlichen, und dennoch peinlichen Uebeln, z. B. Husten, Kopfweh, Zahnschmerzen 2c. den Arzt nicht immer zu belästigen; um endlich den Arzt in allen den zweifelhaften Fällen zu suppliren, die bey wirklicher Cur in den Zwischenräumen seiner Abwesenheit sich ereignen, und entweder den gewissenhaften Unwissenden sehr verlegen machen, den Leichtsinnigen aber verleiten können, gerade den nachtheiligsten Entschluß zu fassen.

Ich bin überzeugt, die Aerzte würden längst in ihrer schweren Kunst schnellere Fortschritte gemacht haben, und sichern Tritts gehen können, wenn die Patienten aufgeklärter über die Natur der Krankheiten wären, und daher beurtheilen könnten, welche Data aus ihrer Lebensweise wol Beziehung auf ihr gegenwärtiges Uebel haben, welche Erscheinungen selbst während der Krankheit wichtig seyn möchten, um sie dem Arzte mitzutheilen, so diesen viel bestimmter auf den wahren Gesichtspunct hinzuleiten, und ihm sein mühsames Geschäfft um die Hälfte zu erleichtern.

Je geschickter der Arzt ist, desto stärker ist seine Praxis; desto mehr wird seine Aufmerksamkeit auf die heterogensten Erscheinungen gespannt und getheilt; desto mehr fehlt es ihm schon an Zeit alles abzufragen, wenn ihn auch Besonnenheit, Gegenwart und Gewandtheit des Geistes nie verließen, um bey jedem neuen Fall keinen Punct des eignen Details zu übersehen. Er kann, er wird nicht an alles denken, und eben daher oft nicht einmal das Uebersehen der eigentlichen Quelle des Uebels ahnden. Das hat mich eigne Erfahrung gelehrt; auch davon bin ich Zeuge gewesen, daß Patienten die Fragen des Arztes mit einem naiven Ja beantworteten, blos, weil sie dieselben nicht verstanden, oder weil ihnen die Einbildungskraft etwas wahrscheinlich machte, das doch nie wirklich gewesen war.

Dies sind die Gründe, welche mich bewogen haben, die Gränzen der in dieser Abtheilung der compendiösen Bibliothek zu liefernden populären Medicin doch etwas weiter noch auszudehnen, als sie in obigen Debatten durch Uebereinkunft der meisten Stimmen gezogen worden sind. Sie soll überhaupt liefern:

Die

Die nöthigsten Belehrungen zur Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit für die gebildetern Stände.

Daraus ergeben sich von selbst die beiden Haupttheile:

I. Die Gesundheitslehre. Sie wird die Mittel lehren, die Gesundheit zu erhalten, zu vervollkommnen, und ihrer Zerrüttung bey drohenden Gefahren zuvorzukommen; also

A. Diätetik der Gesunden.

a) Für die gebildetern Stände überhaupt.

b) Für einzelne Stände, deren eigenthümliche Lebensart abweichende Vorschriften erfordert.

B. Ausrottung schädlicher, aber herrschender, Vorurtheile in Absicht auf Leben und Gesundheit.

II. Die Krankheitslehre. Sie wird lehren

A. Die Krankenphysiologie, d. i. die Kenntniß von der verminderten Wirksamkeit der Theile des menschlichen Körpers im kranken Zustande; da die Kenntniß von demselben im gesunden Zustande in einer eignen Abtheilung dieser Bibliothek besonders gegeben, und also vorausgesetzt wird.

B. Kenntniß und diätetische Behandlung der gewöhnlichsten und am häufigsten vorkommenden Krankheiten, und zwar

AA. der innern,

a) hitzigen,

b) chronischen, d. i. langwierigen,

c) Kinderkrankheiten,

d) der von der besondern Lebensart eigner, zahlreicher Stände herrührenden Krankheiten, z. B. die Krankheiten der Gelehrten.

Anmerk. Die Weiber-Krankheiten erhalten schicklicher ihre Stelle in der XIten Abtheilung dieser Bibliothek, betitelt: das Weib.

BB. der äußern gemeinsten Uebel, oder die Chirurgie.

C. Kenntniß und medicinische Behandlung der Krankheiten, die schnelle Hülfe erfordern, z. B. Scheintod, Schlag ꝛc.

D. Kenntniß von der rechten Art, Kranke zu pflegen, und Todte zu behandeln.

III. Interessante und gemeinnützige Nachrichten aus der Geschichte der Arzneykunde.

IV. Interessante und gemeinnützige Nachrichten aus der medicinischen Geographie*).

Diese Belehrungen sollen aber nicht von einem Einzigen ertheilt werden, dessen Einsichten immer begränzt und einseitig bleiben würden; vielmehr in Auszügen mehrerer neuerer Schriftsteller, die

*) Die Materia medica wird nicht besonders vorgetragen, sondern das allgemeinere Gemeinnützige daraus im Zoologen, Botaniker, Mineralogen und Physiker, bey der einzelnen Beschreibung der Naturproducte mitgenommen werden. Die rechte Gebrauchsart der Arzneyen wird der Beschreibung der Krankheiten, wo es thunlich, einverleibt werden.

die seit 1788 über die hieher gehörigen Materien geschrieben haben, welche aber nicht rhapsodisch, sondern geordnet, und, so viel möglich, in ein Ganzes geliefert werden. Lieferungen in kleinen Heften sind deswegen gewählt worden,

1) um den Ankauf zu erleichtern,

2) um den Unkundigen nicht mit zuviel neuen Wahrheiten auf einmal zu überladen, um ihm die Uebersicht, das Fassen, Verstehen und Behalten zu erleichtern,

3) und hauptsächlich, um schnell in folgenden Heften jeden Irrthum der vorherigen berichtigen, und die dort mitgetheilten Kenntnisse erweitern und vervollständigen zu können.

Man wird zugestehen müssen, daß durch diese Einrichtung ein großer Theil der Einwürfe von selbst gehoben wird, die man der Möglichkeit und Nützlichkeit einer brauchbaren populären Medicin entgegensetzt. Aber auch einigen andern Hindernissen ist begegnet.

Die oben (Nr. 2.) bemerkten Hülfskenntnisse aus der Physik und Chemie, ohne welche die wichtigsten Lehren der Physiologie und Diätetik nur halb verständlich bleiben würden, können durch die Einrichtung der gesammten Compendiösen Bibliothek auf eine eben so bequeme, wohlfeile und faßliche Art leicht erlangt werden, indem die XIVte Abtheilung derselben, betitelt der Physiker, über die Physik, und eine eigene Unterabtheilung derselben über die Chemie populären Unterricht ertheilt.

Die Grundsätze der körperlichen Erziehung lehrt die VIte Abtheilung dieser Bibliothek, betitelt: der Pädagoge.

Jeden zweckmäßigen Beytrag, jede Berichtigung eines Fehlers wird mit größtem Danke erkennen und annehmen

der Herausgeber
Andre,
Vorsteher einer Erziehungsfamilie.

Eisenach,
den 7. Febr. 1795.

---

I. Ge-

# I.

# Gesundheitslehre.

# I. Gesundheitslehre.

## Einleitung.

Die Gesundheitslehre begreift die Wissenschaft alles dessen in sich, was zur Kenntniß und Erhaltung des natürlichen Zustandes des Menschen gehört. Leben und Gesundheit sind also zunächst die Gegenstände ihrer Betrachtungen und Lehren, und sie macht in sofern den einen Haupttheil der gesammten Arzneykunde aus, da der andere, oder die Krankheitslehre, den widernatürlichen Zustand des Menschen, oder Krankheit und Tod, zum Vorwurf hat. Diese Eintheilung war schon bey den ältesten Aerzten gebräuchlich, sie nannten die Gesundheitslehre Υγιεινη, die Krankheitslehre Ιατρικη.

Der Umfang der Gesundheitslehre in diesem Sinne ist sehr beträchtlich. Erstlich macht sie uns mit der thierischen Oeconomie durch die Zergliederungskunst und Physiologie bekannt. Zweytens lehrt sie uns in der physiologischen Semiotik die Zeichen kennen, aus welchen wir Leben und Gesundheit im Allgemeinen, und ihre verschiedenen Zustände

und

und Grade bey einzelnen Menschen beurtheilen können. Endlich unterrichtet sie uns, in der Diätetik oder Gesundheitslehre im engern Sinn, über alles, was wir thun oder lassen müssen, um gesund zu bleiben.

In gegenwärtiger Abtheilung beschäfftigen wir uns blos mit der Diätetik und ihrer sicherern Begründung durch Aufsuchung und Bekämpfung der wichtigsten gegen dieselbe herrschenden Vorurtheile. Die anatomischen und physiologischen Wahrheiten gehören für einen andern Theil der Comp. Bibl. (nemlich für den Menschen) und werden hier als bekannt vorausgesetzt.

Die Diätetik ist also diejenige Wissenschaft, die uns eine auf Erhaltung unserer Gesundheit abzweckende Lebensordnung (Diät) lehrt, und uns mit dem Einflusse, den die Dinge außer uns darauf haben können, so wie mit der richtigen Anwendung derselben bekannt macht. Dennoch gehört sie eigentlich blos für Gesunde, im gewöhnlichen Sinne des Wortes. Insofern aber der Kranke, außer dem Gebrauche der Mittel, die zunächst gegen die Ursache der Krankheit und ihre Zufälle gerichtet sind, eine bestimmte Lebensordnung beobachten muß, hat man auch eine Diätetik für Kranke. Ihre Vorschriften müssen bey jeder ihrer Natur nach verschiedenen Krankheit auch verschieden ausfallen, und sie werden daher weit schicklicher in der Heilkunde (Therapie), die einen Theil der Krankheitslehre ausmacht, abgehandelt.

Die Diätetik beschäfftigt sich hauptsächlich mit folgenden besondern Bedürfnissen des Lebens und der Gesundheit, welche die Alten unter dem — nicht sehr passenden Namen der sechs nicht natürlichen Dinge (weil sie, obschon nothwendige Bedingungen zum Leben, dennoch nicht die Natur des Menschen ausma-

chen,) begriffen, und in welchen das meiste enthalten ist, was auf das körperliche Wohlseyn Bezug hat. Nämlich: 1) Luft. 2) Nahrung. 3) Bewegung und Ruhe. 4) Schlaf und Wachen. 5) Anfüllung und Ausleerung. 6) Leidenschaften und Gemüthsbewegungen. In allen diesen genannten Stücken kann durch Uebermaaß auf einer oder der andern Seite, oder durch unrechte Anwendung gefehlt werden; die Diät giebt daher Regeln, von allen nach Maaßgabe besondrer Umstände das Beste und Zuträglichste zu wählen, so wie das Schädliche zu meiden.

Unsere Lebensweise ist nicht mehr die natürliche und einfache, wie im uranfänglichen Zustande der Menschheit; kann es auch zum Theil nicht mehr seyn. Der Naturmensch hatte wenig Achtsamkeit auf seine Gesundheit nöthig, und Regeln zu ihrer Erhaltung ihm zu geben, wäre überflüssig gewesen, denn sein Naturtrieb war ihm der sicherste Lehrer. — Naturmenschen können wir nicht mehr werden, ohne zugleich auch in unserer geistigen Bildung zurück zu gehen. Unsre Cultur haben wir nur mit Aufopferung eines Theils unsers körperlichen Wohlseyns erkaufen können, und sind immer noch glücklich genug, wenn wir an sittlicher und geistiger Vervollkommnung wahrhaft gewonnen haben. Kein Vernünftiger wird die Gesundheit und Dauer des rohen Thiermenschen beneidenswerth finden, wenn er die moralische Veredelung dagegen in Anschlag bringt, welche freylich mit einiger Verminderung der ersten stets unzertrennlich verbunden ist.

Nach dem Verhältnisse aber, als unsre Lebensart zusammengesetzter geworden ist; als die verschiedenen Gattungen menschlicher Beschäfftigungen, die verschiedenen und nach den Umständen modificirten Arten zu wohnen, sich zu kleiden, von sehr vielfältigen Speisen und Getränken sich zu nähren; als manche na-

nationelle oder modische Gebräuche und Gewohnheiten, Sitten, Clima, Ortslage, mehrere oder wenigere Einwirkungen von außen auf den Geist, auf die Leidenschaften, Triebe und Neigungen sehr vielfache, ungewöhnliche und nach den Individuen veränderliche Einflüsse auf die Gesundheit und das körperliche Wohlseyn geäußert haben; — nach diesen durchaus unzählbaren und unbestimmbaren Abänderungen ist auch die rechte Erkenntniß und Unterscheidung der zur Gesundheit erforderlichen Dinge schwieriger und unbestimmter geworden.

Wir sind nach unsrer Lebensart unzähligen Krankheiten ausgesetzt, und leiden mancherley Beschwerden, die allein in unsern übeln Angewohnheiten oder dem Zwange ihren Grund haben, den wir um der Mode oder des Herkommens willen uns anthun, ohne etwas Arges dabey zu besorgen. — Man hat in neuern Zeiten sich häufig bemüht, den Nachtheil zu zeigen, der oft aus Ursachen, die uns sehr geringfügig scheinen, zu erwachsen pflegt; als z. B. der Schminke, des Haarpuders, der Frisuren, der übelgemachten Schuhe, der Schnürbrüste, der Beinkleider, der Bleyglasur zu Küchengefäßen, und dergleichen mehr. Nicht selten ist man zwar hierbey, in der löblichen Absicht, die schlimme Seite seines Gegenstandes recht eindringlich darzustellen, ohne sich es selbst bewußt zu seyn, in manche Uebertreibungen verfallen, und hat einer Sache die zahlreichsten Nachtheile beygemessen, die vielmehr in sehr vielfältigen andern, eben so sehr Beherzigung verdienenden Umständen, ihren Grund haben. — So habe ich manche gehört, welche in allem Ernste den Grund der so allgemeinen Nervenschwäche, an der unsre Generation leidet, in — dem häufigen Genusse des Coffee's, oder einer andern ähnlichen modischen Angewohnheit gesucht haben; da doch diese überhandneh-

mende

mende Nervenreizbarkeit eine viel größere Menge von Grundursachen hat, deren jede, und unter andern freylich auch das Uebermaaß im Genusse warmer Getränke, das ihrige beyträgt, die aber mit vereinten Kräften wirken, und zu denen überhaupt alles gehört, worin im Allgemeinen unsre weichliche Lebensart besteht.

Diese Einseitigkeit in Aufsuchung der Quellen des Uebels *) ist aber ein nichts weniger als unbedeutender Fehler, weil sie theils zu sehr falschen Schlüssen verleitet, theils gegen manche viel dringendere Uebel blind macht, wenn sie gleich noch so nahe vor Augen liegen.

Viele, ja die meisten Diätetiker verfallen in einen andern nicht minder großen Fehler, indem sie zu sehr von dem, was ihnen selbst behagt oder nicht behagt, auf andre einen schiefen und parteyischen Schluß machen. Der Liebhaber einer gewissen Speise oder eines Getränks wird lieber die Heilsamkeit oder wenigstens die Unschädlichkeit derselben mit sophistischen Gründen verfechten, als eingestehen wollen, daß er seiner Lüsternheit mehr, als den richtigen Grundsätzen der Gesundheitslehre folge. Der Tabackraucher schilt auf den Schnupftaback, der Weintrinker auf den Branntwein, der Caffeefreund auf beide Getränke ꝛc.

Die Vervielfältigung aller unsrer Bedürfnisse, welche insgesamt die Betrachtung des Diätetikers ver-

*) Salzmann hat daher, durch sein oft so äußerst unbilliger Weise verkanntes Buch über das menschliche Elend, auch darin ein großes Verdienst sich erworben, daß er neben den wichtigen auch für die scheinbar geringfügigsten Quellen des moralischen sowohl als des physischen Verderbens, Aufmerksamkeit zu erwecken gesucht hat.

verdienen, hat aber auch die Regeln der Gesundheitslehre beträchtlich vervielfältigt, um so mehr, da niemand dieser Regeln so sehr bedarf, als die, welche sich von den meisten unnöthigen Gesetzen der Mode, des Luxus rc. am abhängigsten gemacht haben, und daher auch mehr als andre die Folgen einer verkünstelten naturwidrigen Lebensart empfinden.

Es giebt viele Feinde des menschlichen Wohlseyns, die auch der gesündeste nach den strengsten Gesundheitsregeln lebende Mensch nicht ganz vermeiden kann, und sie darum wenigstens kennen und beurtheilen lernen muß, und welche nicht alle ganz natürlich aus jenen sechs Gesundheitsbedürfnissen zu fließen scheinen. Dahin gehört besonders alles, was wir um und an uns haben müssen, die Beschaffenheit unsrer Wohnungen, unsrer Schlafstätten, Betten, Kleider, rc. bey deren Einrichtung weniger die Natur und körperliches Bedürfniß, als Gewohnheit, Mode, Eitelkeit und Prachtliebe zu Rath gezogen wird. — Mancher lebt mäßig und nach Grundsätzen, und kränkelt dennoch immer, weil er nicht weiß, daß er die schlimmsten Störer seines körperlichen Wohls, mithin auch seiner Gemüthsruhe, täglich an und mit sich herumträgt.

Die verschiedenen Stände, Gewerbe, Arbeiten in der bürgerlichen Gesellschaft haben fast alle ihre eigene Plagen. Manche ganz eigenthümliche Krankheiten finden allein bey gewissen Handtierungen Statt. Besondere für diese sich zur Erhaltung des Ganzen aufopfernden Menschen passende Regeln gehören nicht in die allgemeine Gesundheitslehre, können auch an sich nur unvollkommen seyn, da diese Uebel eben von dem jedesmaligen Gewerbe, das einer oder der andre treibt, unzertrennlich und nothwendige Folgen desselben sind. Das Wichtigste darüber wird am schicklichsten in einem besondern Abschnitt beygebracht.

Eini-

Einige unserer Sinnesorgane und andere körperliche Fähigkeiten leiden aber auch unausbleiblich bey unsrer Lebensart im Allgemeinen, und bey der großen Anstrengung, die wir ihnen zumuthen; sind mancherley Zufällen ausgesetzt, werden bald abgenuzt und verdorben. Es scheint mir daher auch für gegenwärtigen Plan zweckmäßig, von der gehörigen Sorgfalt zur Bewahrung der Augen, der Zähne, und anderer einzelnen Theile des Körpers zu sprechen.

In einer vollständigen Gesundheitslehre muß auf die Bedürfnisse eines jeden, insofern sie nicht zu sehr ins Specielle gehen, Rücksicht genommen werden. Sie soll daher mehr enthalten, als die ersten einfachsten Regeln; ihre Vorschriften müssen von größerm Umfange seyn, als der Gesunde und einfach Lebende braucht, sie soll ihn lehren, wie er in allen vorkommenden Fällen sich für Schaden und körperlichen Nachtheilen zu hüten hat. Nicht aber, wie er sich von bereits entstandenen Krankheiten befreyen soll, insoweit sie mehr als strenge Befolgung der Mäßigkeit und der übrigen hier aufgestellten Regeln zu ihrer Ueberwindung bedürfen.

Nach diesem Plane werde ich die Regeln der allgemeinen Diätetik in folgenden Rubriken abhandeln.

1. **Luft und Witterung**; ihr Einfluß auf den menschlichen Körper, und die Mittel, erstere zu verbessern und die Nachtheile der andern zu vermindern.

2. **Erfordernisse der Reinlichkeit**; insoweit sie zunächst den Körper betrifft.

3. **Kleidung**; die Nachtheile der gewöhnlichen Kleidertracht, nebst Vorschlägen zu ihrer Verbesserung. (Diesen Artikel habe ich geglaubt um so vollständiger ausführen zu müssen, weil die darauf abzweckenden Cautelen schon an sich sehr ins Detail gehen, die Sache von größter Wichtigkeit, und übrigens in den meisten zeither bekannten Lehrbüchern der

Diätetik gar nicht, oder nur sehr oberflächlich abgehandelt worden ist.

4. Speise und Trank; was dabey zu beobachten in Ansehung der Menge, des gegenseitigen Verhältnisses, der Zeit ꝛc. Beurtheilung der gewöhnlichsten Nahrungsmittel, und Unterscheidung der Fälle, in denen sie nützlich oder schädlich seyn können.

5. Arbeit, Bewegung, Ruhe; Vortheile, Nachtheile, Gränzen, Arten, Regeln.

6. Schlaf und Wachen; richtiges Verhältniß, Rücksicht auf körperliche Beschaffenheit, Alter, Lebensart ꝛc. Schlafzimmer, Schlafstätte.

7. Natürliche Absonderungen und Ausleerungen, secretiones et excretiones; rechtes Maaß derselben, allgemeine Regeln.

8. Von den Leidenschaften oder Gemüthsbewegungen, und ihren guten oder schlimmen Wirkungen auf die Gesundheit.

9. Von einigen die Gesundheit betreffenden Gegenständen, (die nicht ganz in die vorigen Capitel zu passen scheinen,) einigen Gewohnheiten, allgemeinen Gesundheitsmitteln ꝛc.

10. Allgemeine Regeln bey Unpäßlichkeiten, oder zur Zeit grassirender ansteckender Krankheiten.

Endlich sollen dann auch beym Schlusse dieser Abtheilung, die etwannigen Ergänzungen, Berichtigungen, oder neue interessante, die abgehandelten Gegenstände betreffende Erfahrungen und Beobachtungen in zweckmäßiger Kürze nachgetragen werden.

S — z.

---

I. Ge-

# I. Gesundheitslehre.

## A. Diätetik der Gesunden.

### I. Von der Luft überhaupt.

1. Sobald die Frucht aus Mutterleibe zur Welt gebracht wird, dehnt die Luft die mit wäßrigem Schleime angefüllten Lungen aus, und macht sie zu dem Kreislaufe des Bluts, der nun in ihnen beginnt, geschickt. Nachher ist das Athemholen, oder diese wechselseitige Ausdehnung und Zusammenziehung (Einziehen und Ausstoßen der Luft) der Brust und der Lunge zur Lebenserhaltung unumgänglich nothwendig. Im Mutterleibe bedarf das Kind keiner Luft. Sobald es aber Athem geschöpft hat, sobald die Lungen geöffnet sind, hört es nicht eher auf Luft zu schöpfen, als mit dem Tode.

Da die Luft also die Hauptbedingung zur Erhaltung unsers thierischen Lebens ist, so wird es zum wichtigsten Bedürfniß, sich zur Erhaltung des Lebens und der Gesundheit von derselben richtige Begriffe zu machen. Diese werden daher hier so kurz, wie möglich, vorausgeschickt. Wegen ausführlicherer Belehrungen verweiset man auf die Abtheilung des Physikers in dieser Bibliothek.

2. Die Luft ist die farbenlose, durchsichtige, compressible, schwere und elastische Materie, welche unsre Erdkugel als Luftkreis von allen Seiten her umgiebt. Diese die Erde umgebende Materie ist in ihrem gewöhnlichen Zustande mit unzählbaren fremden Substanzen verbunden. Sie hält Wasser in sich aufgelöst, und verbindet sich mittelst desselben mit Salzen; sie ist an manchen Orten mit Schwefel,

 san=

faulen Ausdünstungen u. d. gl. imprägnirt, auch schweben häufig erdigte Theilchen in ihr. Trennt man auch alle diese fremden Substanzen von ihr, so ist doch der zurückbleibende luftige Stoff selbst noch zusammengesetzt, und keineswegs, wie man ehedem glaubte, eine einfache elementarische Substanz *).

Nach den neuern chemischen Untersuchungen ist der luftige Grundstoff der Atmosphäre aus dreyerley verschiedenen Luftarten zusammengesetzt, nämlich aus dephlogistisirter (reiner, athembarer), phlogistisirter (Stickluft) und fixer Luft (Luftsäure). Nach den Scheelischen und Bergmannischen Versuchen beträgt der gewöhnliche Antheil an reiner Luft ohngefähr $\frac{1}{4}$, an phlogistisirter $\frac{2}{3}$, und an fixer $\frac{1}{18}$. (S. 355.)

3. Die dephlogistisirte Luft ist zum Athmen der Thiere weit geschickter, als die gemeine, und diese leben daher in ihr sechs bis siebenmal länger, als in der letztern. Sie ist es eigentlich, die wir athmen, und vermittelst welcher wir leben; daher ihr auch Ingenhouß den Namen der Lebensluft (aer vitalis) beylegt. Sie befördert die Verbrennung in einem sehr hohen Grade. Eine Kerze brennt, ehe sie auslöscht, 6 — 7mal länger in ihr, als in der gemeinen Luft, und mit einer weit glänzendern und größern Flamme und Hitze. Glimmende Körper entzünden sich in ihr mit einer Flamme, und Metalle, selbst

*) Physikalisches Wörterbuch, oder Versuch einer Erklärung der vornehmsten Begriffe und Kunstwörter der Naturlehre, mit kurzen Nachrichten von der Geschichte der Erfindungen und Beschreibungen der Werkzeuge begleitet, von D. Johann Samuel Traugott Gehler. Zweyter Theil, von Erd bis Lin, mit sechs Kupfertafeln, Taf. 8. bis 13. Leipzig, im Schwickertschen Verlage 1789. S. 353.

selbst die schwerflüssigsten, schmelzen durch sie mit außerordentlicher Leichtigkeit. (S. 376.)

Von Natur entwickelt hat man die reine Luft in unvermischtem Zustande noch nirgends gefunden. Man erhält sie durch starke Erhitzung verschiedener Mineralien, besonders des Salpeters, Braunsteins, und einiger metallischen Kalke; durch Aussetzung des Brunnenwassers an die Sonnenstrahlen, Kochen einiger Arten von Wasser; Aussetzung frischer Blätter von Pflanzen an das Sonnenlicht. (S. 372.)

4. Phlogistisirte oder phlogistische Luft, (Mephitis aëris phlogistica) Scheelens verdorbene Luft, ist diejenige nicht respirable und mit Wasser nicht mischbare Luftart, in welche sich die gemeine Luft durch jeden phlogistischen Proceß, d. h. durch jedes Verfahren der Natur oder Kunst, wobey das vorher in den Körpern gebundene Phlogiston frey gemacht und mit der Luft verbunden wird, z. B. die Verbrennung, Fäulniß, das Athmen, u. d. gl. verwandelt. (S. 404.)

Außer dem Athmen, Verbrennung der Lichter und anderer Körper wird die Luft auch verdorben durch Schwefel, durch Kalk und Wasser, durch Kalk und Salmiak, durch Kalk und Säuren, durch Eisen mit flüchtigem Alkali, durch Bley mit Weinessig, durch Schwefelleber und andere Materien, durch die Vermischung mit nitröser Luft', durch das Abknallen der brennbaren, durch die Fäulniß thierischer und vegetabilischer Substanzen, u. s. w. ja sogar durch darin geschütteltes Bley, Schrot oder Vogeldunst; wobey meistens zugleich mehr oder weniger fire Luft erzeugt wird. (S. 407.)

Mit dem Wasser geht sie in keine Verbindung, wird aber durch Schütteln mit demselben verbessert; sie befördert das Wachsthum der Pflanzen sehr; in

Zimmern, wo viele Menschen beysammen sind, oder mit Oelfarbe frisch angestrichne Sachen, und auch stark riechende Blumen ohne Zutritt der freyen Luft aufbewahrt werden, sammelt sie sich häufig, und verursacht nicht selten Krankheiten und den Tod *).

5. Die fixe Luft (Mephitis vinosa), Bergmanns Luftsäure, ist diejenige mit dem Wasser mischbare, nicht respirable Luftart, welche bey der Weingährung aus den Körpern hervorgeht, und aus den milden Laugensalzen und alkalischen Erden und Säuren entwickelt wird.

Diese Luftgattung ist vielleicht unter allen übrigen, die gemeine Luft ausgenommen, den Menschen zuerst bekannt geworden; aus ihr bestehn die erstickenden Schwaden, oder die bösen Wetter der Bergleute, die man sonst den durch die Luft verbreiteten unterirdischen Ausdünstungen zuschrieb. (Gehler S. 393.)

In den Gesundbrunnen befindet sich viel fixe Luft, welche oft auch als eine Schicht über der Oberfläche ihrer Quellen schwebt. Sie giebt sowohl ihnen, als den abgegohrnen Liquoren, welche noch immer viel fixe Luft enthalten, den angenehmen, stechenden Geschmack; daher man schale Biere oder Weine durch zugesetzte fixe Luft, oder durch Vermischung mit jungem gährenden Biere oder Moste wieder herstellen kann. (S. 396.)

Diese Luftart löscht das Feuer schnell aus, und zieht den Dampf der Kerzen stark an sich. Sie ist untauglich zum Athmen, und Thiere können darin nicht fortleben. Die warmblütigen sterben am schnellsten,

*) Anfangsgründe der Naturlehre, entworfen von Johann Christian Polykarp Erxleben. Fünfte Auflage. Mit Zusätzen von G. C. Lichtenberg. Göttingen, bey Johann Christian Dieterich. 1791. S. 210.

sten, später die Amphibien, die Insecten werden nur halb getödtet, die Irritabilität wird schnell vernichtet, und das noch warme Herz eines so getödteten Thieres zeigt keine Bewegung mehr. (S. 397.)

6. Noch eine andere mephitische*) Luftgattung, mit dem Wasser nicht mischbar, welche mit einer Flamme brennt, und mit atmosphärischer oder dephlogistisirter Luft vermischt, sich mit Explosion entzündet, muß hier erwähnt werden, nemlich die brennbare Luft (Mephitis inflammabilis) ob sie gleich nicht als Bestandtheil der atmosphärischen Luft betrachtet werden kann.

Die brennbare Luft kann aus allen entzündbaren, oder sonst Brennbares enthaltenden Substanzen, selbst aus den Metallen, durch Hitze, Gährung, Säuren, u. s. f. auf unendlich verschiedene Art erhalten werden. (S. 362.)

Von Natur findet man die brennbare Luft in allen drey Reichen. In den Schächten, unterirdischen Hölen, und vorzüglich in den Steinkohlengruben ist sie unter dem Namen des Feuerschwadens bekannt; in den Gedärmen der Thiere entwickelt sie sich häufig, sie findet sich auch in den Cloaken und heimlichen Gemächern, Begräbnißorten, und an Plätzen, wo todtes Vieh fault. Der weiße Diptam giebt, wenn er blüht, soviel brennbare Luft, daß die Atmosphäre um ihn Feuer fängt. Auch in den Sümpfen, Pfützen und stehenden Wassern, wo viele Pflanzen, Schilf u. d. gl. modern, trifft man in dem Schlamm des Grundes brennbare

 Luft

*) Mephitisch nennt man eine jede Luftart, in der Thiere und Menschen sterben, und ein Feuer erlischt; sie ist also nicht in gewissem Grade, sondern durchaus tödtlich. In kleinen Zimmern kann die Luft durch das Athmen mehrerer Menschen zwar sehr verdorben und ungesund, aber nicht ganz phlogistisirt und mephitisch werden.

Luft an, welche den besondern Namen der Sumpf-luft erhält. (S. 364.)

Die Pflanzen kommen in brennbarer Luft mehrentheils sehr wohl fort; sie selbst aber wird von den Pflanzen, vornemlich von Wasserpflanzen, an freyer Luft und am Tage mit der Zeit merklich verbessert. (S. 368.)

7. Was das Verhältniß der specifischen Schwere der angeführten Luftarten betrifft, so ist die brennbare Luft viel leichter als atmosphärische, und überhaupt unter allen die leichteste. Fixe Luft hingegen und dephlogistisirte ist schwerer als die gemeine Luft.

8. Beyspiele des schädlichen Einflusses einer mit mephitischer Luft zu stark vermischten atmosphärischen Luft geben unter andern die Bergleute, die in ihren besten Jahren an der sogenannten Hüttenkatze sterben, einer Art Colik, mit hartnäckiger Verstopfung, und einem Abgange von harten, gleichsam verbrannten, oft mit Bleyglötte überzogenen Kugeln. (Derselben Krankheit sind die Töpfer aus der nämlichen Ursache ausgesetzt, weil sie viel mit Bleyglötte umgehn. Die meisten Gewerbe haben auch ihre eignen Krankheiten, je nachdem die Materialien, mit deren Verarbeitung sie sich beschäfftigen, eine schädliche Wirkung auf den Körper äußern. Müller, Friseurs und Bildhauer sterben gemeiniglich an der Lungensucht, wegen des feinen Staubes, den sie einathmen müssen. Wollenkrämpler, Tuch- und Hutmacher bekommen leicht hartnäckige Hautübel, und alle, die sich mit schmutzigen Arbeiten abgeben, erfahren mehr oder weniger die Folgen der Unreinigkeit. S—z.) Nicht zu gedenken der oft plötzlichen Todesfälle, die in Schächten, bey Eröffnung der Grüfte alter Brunnen, Cloaken und anderer lange verschloßner Orte durch mephitische

Luft

Luft veranlaßt worden sind. Nichts vermag daher so sehr die Luft zu vergiften, mit schädlichen Dünsten zu erfüllen, und Krankheiten zu erzeugen, als wenn in volkreichen Städten Begräbnißplätze angelegt, und auch wirklich Leichen daselbst begraben werden; eine solche Atmosphäre ist vorzüglich Kindern höchst nachtheilig. (Fothergil p. 182.)

9. Da die Masse der atmosphärischen Luft unaufhörlich durch das Athmen der Menschen und Thiere, durch das Brennen so vieler natürlichen und künstlichen Feuer, durch die Fäulniß und Auflösung unzählbarer Substanzen, und durch viele andere phlogistische Processe verdorben wird, so würde sie endlich ganz zu ihrer Bestimmung untüchtig werden, wenn nicht die Natur für eben so wirksame Mittel zu ihrer Wiederherstellung und Verbesserung gesorgt hätte. Unter die kräftigsten dieser Mittel gehört vorzüglich die Vegetation oder das Wachsthum der Pflanzen. Diese in der That wichtige Entdeckung machte Priestley (Exp. and Obſ. Vol. I. P. I. Sect. 4.) nachdem er sich lange mit vergeblichen Versuchen über die Verbesserung verdorbener Luft beschäfftigt hatte. Er fand, daß die durch das Athmen der in ihr gestorbnen Thiere vollkommen tödtlich gewordene Luft durch die Vegetation der Pflanzen so gut wieder hergestellt ward, daß nach Verlauf einiger Tage] ein Thier in ihr wieder eben so gut und so lange lebte, als in einer gleichen Menge gemeiner Luft. (S. 385.)

Zwar wollten diese Versuche einigen andern Naturforschern nicht gelingen, und selbst Priestley fand bey Wiederholung derselben mit andern Pflanzen ihr Resultat zweifelhaft. Allein die im Jahre 1779 bekannt gewordnen Versuche des D. Ingenhouß (Exp. upon vegetables. London 1779. 8.) klärten einen großen Theil dieser Mißverständnisse auf.

Die-

Dieser Gelehrte bemerkte: 1) daß die meisten Pflanzen die Kraft haben, schlechte Luft in wenigen Stunden zu verbessern, wenn sie dem Sonnenlichte ausgesetzt werden, daß sie hingegen in der Nacht oder im Schatten die gemeine Luft verderben; 2) daß die Pflanzen aus ihrer eignen Substanz am Sonnenlichte eine reine dephlogistisirte Luft, in der Nacht aber, oder im Schatten, eine sehr unreine Luft geben, 3) daß nicht alle Theile der Pflanzen, sondern nur die grünen Stengel und Blätter, besonders durch ihre untere Seite, diese Wirkung thun, 4) daß die Entwickelung der dephlogistisirten Luft erst einige Stunden nach Erscheinung der Sonne über dem Horizonte anfange und mit Ende des Tages aufhöre, und daß der Schaden, den die Pflanzen bey Nacht thun, durch den Vortheil, den sie den Tag über bringen, bey weitem überwogen werde, weil die schädliche Luft aus einer Pflanze die ganze Nacht über kaum $\frac{1}{100}$ von der dephlogistisirten Luft beträgt, die an einem heitern Tage in zwo Stunden aus ihr hervorkommt. (S. 359.)

So wirkt die Vegetation der Pflanzen dem Athemholen, der Verbrennung, Fäulniß u. s. w. unaufhörlich entgegen, und erhält dadurch die Atmosphäre stets in dem nöthigen mittlern Grade der Reinigkeit. Wenn im Winter die Kälte das Wachsthum der Pflanzen hindert, so hemmt sie zugleich auch den Fortgang der Fäulniß. In sumpfigen Gegenden wachsen gerade solche Pflanzen, welche die Luft am stärksten reinigen. Die dephlogistisirte Luft ist schwerer als die gemeine, daher sie sich, sobald sie aus den Blättern kömmt, niederwärts senket. (S. 359.) B — e.

Nach diesen Voraussetzungen mögen nun die Erfahrungen vom bestimmteren Einflusse der Luft nach ihrer verschiedenen Beschaffenheit folgen.

10.

10. Warme Luft *) erschlafft die festen Theile, und bringt die flüssigen in stärkere Bewegung. Am meisten greift die Wärme die Nerven an, zarte und schwächliche Personen leiden darum von der Hitze ungemein; Mutterbeschwerden, Zuckungen, Durch-

*) 1. Niemand wolle es so verstehen, als ob die hier aufgestellten Regeln einer guten Lebensordnung durchaus und im strengsten Sinne zur Erhaltung seiner Gesundheit nothwendig wären. Nicht der Gesunde, sondern eigentlich der Kränkliche und Schwache bedarf einer genau ausgeführten Vorschrift seines Verhaltens, und auch letzterer thut wohl, sich an die wenigsten davon allzuängstlich zu binden. Abhärtung und Gewöhnung an die meisten unvermeidlichen Beschwerden des Lebens dient besser zur Erhaltung einer festen Gesundheit, als alle diätetische Regeln. Der Mensch kann sich an alle Ungemächlichkeiten der Luft, der Witterung, des Climas gewöhnen, kann alle Nahrungsmittel verdauen, wenn er seinen Magen nicht verzärtelt hat, kann die stärksten körperlichen Bewegungen und Arbeiten aushalten, ohne sich dabey zu sehr an Zeit und Ordnung zu binden, wenn sein Beruf oder seine Pflicht Ausnahme verlangt. Wer aber von Kindheit auf verzärtelt worden ist, oder einer harten Lebensart gewohnt, aus hypochondrischer Grille sich gar zu vorsichtig hält, leidet von dem kleinsten Ungemache, wird bey jeder Veränderung der Luft sich erkälten, jede harte Speise wird ihn beschweren, die kleinste Abweichung von den Regeln der Mäßigkeit ihn krank machen. Den Gesunden aber lehrt die Diät, daß Uebermaaß in allen Dingen schädlich und naturwidrig sey, und daß Mäßigkeit die Hauptregel ist, in der die eigentliche Kunst, sich gesund zu erhalten, besteht; sie lehrt ihn überdies das kennen, was dem menschlichen Körper überhaupt schädlich ist. Ganz allgemeine Gesundheitsregeln indessen finden nirgends Statt, sie müssen auf Umstände angewendet, und nach deren Beschaffenheit abgeändert werden; was einem schadet, nützt sehr oft dem andern. Die beste Vorschrift

Durchfälle, können davon entstehen. (Br.) Die Kälte macht die Körper dichter, folglich auch die festen Theile des thierischen Körpers; außerdem wirkt sie auch als ein Reiz auf die belebte Faser. (Br.) Die festen Theile sind elastischer im Winter, die Eßlust ist stärker, die Verdauung leichter und schneller. Hingegen wird der Widerstand der flüssigen Theile so groß, daß ihn auch die verstärkten Kräfte der festen nicht überwinden, wenn die Kälte sehr beträchtlich ist. Das Blut ist im Winter am meisten zu Entzündungen geneigt, daher Seitenstich, Halsentzündung, Rheumatismen rc. Im Winter stocken, bey Leuten, die sich nicht bewegen, die

schrift ist daher die, daß jeder sich selbst und seine besondere Beschaffenheit beobachte, und seine Lebensordnung sich wähle und anpasse, so wie er sie aus Erfahrung zuträglich und bequem gefunden hat. S — z.

2. Da wir die Wirkungen der atmosphärischen Luft und der Witterung auf unsern Körper, theils aus Beobachtungen gelernt haben, theils von ihrem Einflusse in leblose Körper auf analoge Wirkungen in den menschlichen schließen; so dürfen wir keinesweges unsere Kenntniß hierin für vollständig oder zuverlässig halten. Die Beobachtungen können sehr leicht trügen, da der Körper außer der Witterung noch so vielen andern Wirkungen äußerer Gegenstände ausgesetzt ist, die sehr oft übersehen werden; und da zweytens die uns umgebende Atmosphäre, außer den Eigenschaften, die wir zum Theil durch Hülfe eigner Werkzeuge sinnlich wahrnehmen, noch mit eignen Stoffen geschwängert seyn kann, die bis jetzt unserer Aufmerksamkeit entgangen sind, und die dennoch einen sehr wichtigen Einfluß auf den Körper haben können. Der Analogie dürfen wir noch weniger trauen, und nie vergessen, daß die Wirkungen der äußern Gegenstände auf die belebte thierische Faser ganz von denen verschieden seyn müssen, die sie auf leblose Körper äußern. B — r.

die flüssigen, und oft erstarren bey ihnen die festen Theile; überhaupt ist die Kälte weniger schädlich, wenn sie mit der Leibesübung verbunden ist.

11. Die Feuchtigkeit der Luft entkräftet den Menschen plötzlich, und verursacht in der Bewegung seiner flüssigen Theile eine Langsamkeit, die zu Stockungen führt. Die festen Theile erschlappen, die flüssigen verweilen in ihren Canälen; der Geblütsumlauf und die Absonderung der Säfte erfolgen mit Mühe; die Ausdünstung unterbleibt nicht nur, sondern die Haut saugt auch gerade dann am meisten ein. Nimmt die Feuchtigkeit zu, so überfällt uns eine unaussprechliche Müdigkeit und Schwerfälligkeit; wir verliehren mit den Kräften alle Munterkeit, und der Geist ermattet wie der Körper. Feuchte Oerter und Gegenden sind überall ungesund; verbindet sich Kälte mit feuchter Luft, so wird die Ausdünstung um so viel mehr gehemmt; woher dann Krankheiten des Halses, der Brust, des Unterleibes entstehen. Auf ähnliche Weise wirket auch die feuchte Nachtluft in heißen Gegenden, und nach heißen Sommertagen. Am meisten und gefährlichsten aber leidet der Mensch von der Feuchtigkeit der Luft, wenn sich die Wärme mit derselben verbindet. Die Feuchtigkeit schlägt alle Kräfte ungemein nieder, und die Wärme noch mehr, weil sie die Schweißlöcher öffnet, durch welche die Feuchtigkeit in den Körper dringt, und alles zur Fäulniß und zur Zerstörung geneigt macht. Man sieht unter diesen Umständen die größten und plötzlichsten Entkräftungen entstehen; die Fäulniß wird auf keine andere Weise so schnell und so unaufhaltsam erregt, weil die Hitze unsre Säfte schärft, die Feuchtigkeit die Ausdünstung hemmt, und Fieberzufälle erzeugt.

12. Eine trockne kühle Luft, der es nie an hinlänglicher Elasticität fehlt, erweckt die Munterkeit des

des Leibes und der Seele auf eine außerordentliche Weise, daher sie hypochondrischen Personen so ungemein zuträglich wird. Eine trockne und sehr kalte Luft aber führt zu Entzündungskrankheiten, weil das Blut in derselben dick wird. Trockne und heiße Luft wirkt als Hitze, und macht den Körper matt; eine nicht allzuwarme trockne Luft aber ist dem Menschen angenehm und gesund.

13. Die großen und plötzlichen Abänderungen der Luft von Wärme zu Kälte, von der Schwere zur Leichtigkeit, sind sowohl für Gesunde als für Genesende und auch für Kranke sehr nachtheilig. — Soldaten im Felde und Reisende werden gar sehr den Schaden kalter trockner oder feuchter Nachtluft nach Märschen und Reisen gewahr. Schwächliche haben oft von der Luftveränderung ein besonderes Vorgefühl.

Eine in gehörigem Maaße schwere und elastische Luft ist für den menschlichen Körper die zuträglichste, daher uns auch die Natur unsern beständigen Aufenthalt nicht auf den Gipfeln hoher Berge angewiesen hat. Dennoch ist eine in dem Grade dünne Luft, wie sie auf den höchsten Gebirgsgegenden angetroffen wird, zum Athmen nicht so untauglich, und von so schädlichem Einfluß auf den menschlichen Körper, wie man ehedem glaubte; indem die neuesten Ersteiger der höchsten Berge vielmehr das Gegentheil aussagen, und den wohlthätigen Einfluß der Luft bey einem kurzen Aufenthalte auf sehr hohen Gebürgen nicht genug rühmen können.

14. Unter den Winden (die nichts anders als starkbewegte Luft sind,) wäre der lang anhaltende Nordwind in Vergleichung mit den übrigen der gesündeste, indem er den Dunstkreis von groben Dünsten reinigt, die Luft klar und trocken macht, und hierdurch dem menschlichen Körper Elasticität, Stärke,

Be-

Behendigkeit und lebhafte Farbe giebt. Gleichwol fällt er zärtlichen Personen beschwerlich, und verursacht ihnen Husten, Halsentzündung, Seitenstechen, Verstopfung, Fieber, auch wol Harnstrenge *).

15. Der Südwind schwächt und erschlafft den Körper, und ist daher sehr geschickt, Schnupfen und Flüsse zu erzeugen. (Der Morgenwind trocknet sehr aus; der Abendwind hingegen ist kühl und feucht, bringt auch meistens Regen und veränderliche Witterung mit sich. Diese Winde insgesammt werden aber nach Maaßgabe der Ortslage auch Abänderungen ihrer Natur leiden, je nachdem sie über festes Land oder über das Meer, oder von hohen Gebürgen und Eisbergen herstreichen, und daher mehr oder weniger kalte oder nasse Lufttheilchen mit sich bringen. S.)

Ueberhaupt aber ist eine zu trockne Witterung immer gesünder als eine zu feuchte.

16. Unter den Jahrszeiten ist der Herbst immer die ungesundeste, weil dann die Theilchen der Ausdünstung nicht allein zurückgehalten, sondern auch zur Fäulniß geneigt gemacht werden. Doch kann dies dem, der sich mit gehöriger Kleidung verwahrt, und die rechte Diät gewählt hat, keinen Schaden thun. Man darf nur in dieser Jahrszeit nicht zu leicht bekleidet und in zu dünnen Strümpfen ausgehen.

17. Der Frühling ist überhaupt die sicherste und gesündeste Jahrszeit; vorzüglich ist er, nebst dem angehenden Sommer, Kindern und jungen Personen am allerzuträglichsten; so wie der Sommer und An-

*) Fothergill durch vielfältige Erfahrungen bewährte Gesundheitsregeln. Aus dem Engl. von Michaelis. 1790. S. 176.

Anfang des Herbsts alten Personen am besten; das Ende des Herbsts aber und der darauf folgende Winter in Rücksicht auf die Gesundheit dem Mittelalter insgemein am besten bekommt.

18. Man hat bemerkt, daß gewisse Krankheits-Gattungen sich nach den Jahreszeiten richten. Im Sommer herrschen mehr faulichte und gallichte; im Winter mehr inflammatorische Krankheiten; im Frühjahr und Herbst schleimichte. Im Frühjahr bemerkt man auch, daß das Blut gemeiniglich in lebhafterer Bewegung ist. Daher die alte Gewohnheit des Blutlassens und der Abführungen zu bestimmten Jahrszeiten. (B — r.) Blutlassen und Purgiren findet nur bey gewissen krankhaften Umständen des Körpers statt, und darf zu jeder Jahrszeit angestellt werden, wo diese es erfordern. Kein Gesunder aber darf diese Mittel ohne hinreichenden Grund, der Jahrszeit wegen gebrauchen. (S.)

19. Da sich das Pflanzenreich zur Frühjahrszeit verjüngt, und die Vegetation allgemein am lebhaftesten wirkt; so muß ohnstreitig zu dieser Zeit die reine Lebensluft durch Hülfe des Sonnenlichts am häufigsten entwickelt werden, folglich mehr Stärkung geben, als die Herbstluft, welche mit Dünsten von verdorbnen und faulenden Gewächsen geschwängert ist, wiewohl zur Herbstzeit die Kälte, und die um diese Jahrszeit gewöhnlichen häufigen Winde ein wirksames Gegenmittel sind.

20. Kommt die Lufttemperatur mit der sonst natürlichen Beschaffenheit der Jahrszeit überein, so kann man auch ein gesundes Jahr erwarten, und die etwanigen Krankheiten sind gewiß nur von leichter Art; wenn aber die Witterung in Ansehung der Jahrszeit ganz widersprechend ist, so folgen auch sehr wichtige hartnäckige Krankheiten.

Die Temperatur der Luft hängt größtentheils von der Beschaffenheit der Gegend ab, von ihrer hohen oder niedrigen Lage, von dem Durchzuge, den ihre Berge dem Winde verstatten, oder versperren ꝛc. Ferner von ihren fließenden oder stehenden Wässern, Sümpfen, Morästen, Wäldern. Folglich ist sie auch in Ansehung vieler solcher Zufälligkeiten einiger Verbesserung fähig. **Landluft** im Ganzen genommen, ist immer reiner als die Luft in Städten, engen Gassen, zusammengedrängten Wohnungen, wo die Menschen dicht über und neben einander wohnen müssen.

21. In der Regel sind alle zu stark riechende Dinge schädlich; also nicht blos widrige Gerüche und Ausdünstungen, auch die meisten **Wohlgerüche**, so bald sie zu stark sind; um so mehr, da das Gefühl des Ekels sie nicht sobald als die erstern fliehen lehrt. Dahin gehören alle Ausdünstungen aus dem Pflanzenreiche, die einen starken flüchtigen Geruch von sich geben, und dadurch die **Nerven** reizen und betäuben. Daher Leute, die in heißen Sommertagen **Blumensträußer** an sich tragen, mancherley Beschwerden davon erfahren und leicht schläfrig werden. Schlagflüsse, Ohnmachten, Schwindel, **Kopfschmerzen**, **epileptische Zufälle** entstehen oft aus dieser Ursache. Vollblütige und zärtliche Personen sind diesen Uebeln von dem Geruche der **Lilien**, **Rosen**, **Märzviolen**, **Mayenblumen**, des **Johannis**, des **Geisblatts**, der **Orangenblüthen**, **Tuberosen**, **Hyacinthen** und andrer balsamischer **Blumen** vorzüglich ausgesetzt. Viele Blumen riechen des Nachts stärker als bey Tage, weil sie dann stärker ausdünsten. Manche Gewächse haben eine ganz besonders nachtheilige Ausdünstung, z. B. der **Wallnußbaum**, der **Taxus**, von denen man Beyspiele hat, daß Menschen, die in ihrem Schatten eingeschlafen waren, davon starben; vorzüglich der **surinamische Giftbaum** u. a. Die **Gewürze** ver-

derben die Luft auf ähnliche Weise, und führen dem Körper Ausdünstungen zu, die ihm nicht zuträglich sind. Alle erregen, wie die Erfahrung lehrt, eine Neigung zum Schlafe, insbesondre der Safran, der schon mehrere getödtet hat, die in Gewölben, wo er aufbewahrt ward, oder gar auf Safransäcken einschliefen. Ambra und Moschus, ihrer Arzneykräfte ungeachtet, machen ebenfalls durch ihren heftigen Geruch auf empfindliche und nervenschwache Personen sehr nachtheilige Eindrücke *).

22. Das **Wohnen bey Flüssen** hat die Wirkung einer feuchten **Luft**, und erzeugt leicht Wechselfieber, welche den nahe am Wasser und Brüchen wohnenden sehr gemein sind. (Zusatz: Wenn dieses seine Richtigkeit hat, so werden die Anwohner der Flüsse auf der andern Seite um so weniger andern Krankheiten unterworfen seyn, indem das fließende Wasser, vermöge seiner Verwandtschaft mit dem Phlogiston, eine mit brennbaren Theilen geschwängerte Luft reinigt. B — e.)

23. Der plötzliche Uebergang aus einer allzuwarmen in eine kalte Luft ist schädlich; heilsam hingegen ist die Verwechslung einer ungesunden Luft mit einer gesunden. Zahlreiche Beyspiele lehren, daß Personen, welche in der verdorbenen Stadtluft krank waren, sehr geschwind beym Genusse der reinen Landluft ihre Gesundheit wieder erlangten. Nur bedingter Weise kann die Frage, welche **Luft** gesund sey? beantwortet werden. Man muß dabey nicht nur auf die eigentliche Beschaffenheit der Luft, sondern auch auf Beschaffenheit und Gewohnheit der Menschen sehen. Wer die Luft, die er nicht vertragen kann, deshalb für ungesund hält, schließt übereilt. Wer jederzeit die

*) Kühn Diät oder Lebensordnung. Breslau 1788. S. 12.

die Luft scheuet, die Ritzen der Fenster und Thüren verstopft ꝛc., leidet von der gesundesten Luft. Die Luft eines jeden Climas, es sey heiß, kalt oder temperirt, ist gesund, wenn sie rein ist, und zu Zeiten von Winden bewegt wird; schlechterdings ungesund aber ist eine mit Ausdünstungen erfüllte Luft. Eben daher genießen die Landleute so große Vortheile vor den Städtern; wozu sich noch die vielen und mannigfaltigen Zerstreuungen bey den Abwechselungen in der Natur gesellen, welche die Seele mit Heiterkeit erfüllen und zugleich den Körper beleben.

Das sicherste Kennzeichen einer gesunden Luft ist inzwischen das hohe Alter ihrer Bewohner. (Foth. S. 181.) (Zusatz: Beyspiele eines gemeinen hohen Alters findet man in hohen Gebirgsgegenden, wegen der reinen, trocknen, oft von Winden gereinigten Luft; imgleichen in manchen an der Seeküste gelegenen Städten, ebenfalls wegen der daselbst häufigen Winde, z. B. in Wismar, nach Hrn. R. Campes Bemerkung. (s. dessen Reisen.) In schlecht bewohnten Orten findet man verhältnißmäßig fast immer auch mehr alte Leute: hiervon ist die Ursache eines Theils die mindere Luftverderbniß, zweytens aber die einfachere Lebensart, indem bey stärkerer Volksmenge gemeiniglich auch mehr Wohlstand, folglich auch mehr Luxus und ausschweifende Lebensart stattfindet. — In großen sehr bevölkerten Städten tragen wol die häufigen tagtäglich rauchenden Schorsteine ein großes zu der so nöthigen Reinigung der Luft bey. S—z.)

## II. Von der Luftverbesserung in Ansehung der Wohnungen.

1. Eine gesunde Lage hat das Haus, das auf einer Anhöhe und sandigem Boden in einer offenen

trocknen Gegend steht, und weder im Winter zu kalt, noch im Sommer zu warm ist: daher hält man diejenigen Zimmer für die Gesundheit eines jeden am zuträglichsten, welche helle und freye Luft im Sommer, und im Winter Sonne haben, weil durch die erstere die Hitze im Sommer gemäßigt, durch die andre die Rauhigkeit des Winters weniger empfindlich gemacht wird. Zur guten Beschaffenheit eines Zimmers gehört auch hinlängliche Weite und Höhe; denn niedrige Stuben sind ebenfalls ungesund, um so mehr, wenn eine große Familie darin wohnt, und es wenig gelüftet, vielmehr durch Verkleben und Verhängen für Luft und Sonne der freye Zugang gehindert wird. (Kühn S. 10.) Im Winter also wäre eine gegen Mittag gelegene Wohnung die beste, weil sie sowohl trockner als auch heller ist, und daher auf die Heiterkeit des Gemüths guten Einfluß hat. Im Sommer ist die Lage des Zimmers gegen Mitternacht und Morgen zu wählen; am liebsten gegen Morgen, weil es dann die ersten belebenden und erquickenden Sonnenstrahlen empfängt. (Ernesti Diättafel p. 70.)

Nicht jeder kann sich seine Wohnung nach den Gesetzen der Gesundheit wählen, insgemein wird aber bey dieser Wahl zu wenig Rücksicht auf gesunde Luft genommen, und beym Ankauf eines Landguts oder Hauses sollte dieser Umstand nicht weniger, als die Güte des Bodens und andrer Vortheil in Betrachtung kommen. (Foth. S. 185.)

2. Die örtliche Luftbeschaffenheit hängt nicht blos von den Ausdünstungen des dasigen Bodens, sondern auch von den aus der Nachbarschaft durch die Winde herbeygeführten Dünsten ab. So kann in einer trocknen, sandigen, für gesund geltenden Gegend, ein in der Nachbarschaft gelegener Sumpf die Luft ungesund machen.

3. Zur Beurtheilung der Luft dienen auch die Eigenschaften der Quellen; denn Luft und Wasser nehmen die salzigen und mineralischen Ausdünstungen des Bodens in sich; daher kann man gemeiniglich von gutem Wasser auf dasige gesunde Luft schließen. Die beste Luft, so wie das beste Wasser, muß keinen Geschmack haben. (Michaelis l. c. 181.)

4. Die gewissesten Kennzeichen feuchter Luft geben die Wände oder das Täfelwerk in den Zimmern durch ihre veränderte Farbe zu erkennen; wie auch das in Schränken schimmelnde Brod, die Feuchtigkeit des Schwamms, das Weichwerden des Zuckers, das Rosten des Eisens, Grünwerden des Messings oder Kupfers, und das Verstocken des hölzernen Hausraths. (Foth. S. 182.)

5. Das Wohnzimmer muß, wenn es seyn kann, nicht an der Erde (oder unter der Erde), sondern im zweyten oder 3ten Stock liegen; ist es so gebauet, daß man, so oft es nöthig ist, der Luft einen freyen Zugang verschaffen kann, ist es um so besser; wo nicht, so muß man es öfters lüften und ausräuchern, (wenn es feucht ist, oder bey äußerer feuchter Witterung). Windöfen und Ventilators sind in dergleichen Wohnungen nicht übel angebracht. (Ernesti S. 73.)

Man kann in einem Zimmer drey Luftschichten in Anschlag bringen. 1. Die untere kann die schwerste Luftart, nehmlich die Luftsäure enthalten, besonders wenn das Zimmer auf oder unter der Erde liegt. 2. In der mittlern Gegend des Zimmers befindet sich die leichtere atmosphärische. 3. Die oberste Schicht enthält die leichteste, verdorbene, brennbare Luft. In hohen Zimmern athmet man also gewöhnlich diese verdorbne Luft nicht ein. Ein beständiger Luftwechsel ist wol allein nicht hinreichend, die Zimmerluft rein zu erhalten. Zu diesem Endzwecke

dienen 1) Oeffnungen in der Decke, oder in den Seitenwänden zunächst an der Decke; 2) die Ventilatoren, d. h. kleine bewegliche Räder von Blech, welche in den Fensterscheiben oder Wänden angebracht sind, und durch das Andringen der äußern Luft in Bewegung gesetzt werden. Sie bringen freye atmosphärische Luft ins Zimmer, und unterhalten, besonders beym auf- und zumachen der Thüre, einen Luftzug. Am schicklichsten werden sie 7 Fuß hoch vom Boden angebracht. 3) Zugöfen. Der Luftzug nach der Ofenthüre des im Zimmer offnen Ofens, und des darin brennenden Feuers, erstreckt sich zwar mehr auf die Luft in der Nähe der Ofenthüre, betrifft aber doch, mittelbar, das ganze Zimmer. Ist das Zugloch des Ofens am Boden des Zimmers, so wird dadurch die hier vorhandene Luftsäure, und feuchte Luft, am besten abgeführt.

(Buchholz Bemerkungen über die verdorbene Luft. 1794. S. 11.)

6. Vor allen Dingen aber öffne man täglich die Fenster der Wohn- und Schlafzimmer. Aber nur zur rechten Zeit, nicht etwa wenn im Frühling und Herbst früh und Abends die Luft von schädlichen Dünsten beladen ist, oder dicker Nebel den Ort bedeckt! (Auch Speisekammern müssen öfters gelüftet werden, damit nicht unreine und faule Luft die Speisen durchdringe.) Am besten früh und Abends, wo die Insecten weniger fliegen, damit sie sich nicht dahin ziehen, und in die Speisen Eyer legen. Zum Aufbewahren der Speisen dient am besten ein verschloßner Kasten, auf beiden Seiten mit Strohsieben oder Flohr bezogen, und an einem Orte aufgehängt, wo beständiger Zug ist. (s. Camp. Reisen.)

Das Fensteröffnen geschehe jedesmal, wenn die Luft rein, frisch und heiter ist; aber auch dann ist es nöthig,

nöthig, wenn von der äußern Luft weniger als von der innern zu besorgen ist.

Man hat nicht immer Ursache, die Fenster lange offen zu halten, zumal wenn man sich dabey des Pumpens, d. i. bey geöffneten Fenstern des Auf- und Zubewegens der Thüre bedient: aber im Frühling und Herbst sollten wir doch, wenn die Sonne scheint, unsre Wohnzimmer (auch im Winter unsre Schlafzimmer) von der äußern Luft sehr lange durchstreichen lassen.

Im Sommer, wenn es heiß ist, öffne man früh und Abends die Fenster, damit die heiße Luft im Zimmer durch die äußere abgekühlt und erfrischt werde. Des Nachts in dieser Jahrszeit die Fenster des Schlafzimmers offen zu lassen, ist deshalb nicht rathsam, weil die durch die Tagshitze und Bettwärme geöffneten Schweißlöcher von der kühlen Luft getroffen werden, und also die Ausdünstung zurückgetrieben wird. Zimmer, in denen man sich bey Tage aufhält, mögen des Nachts immer offen bleiben. (Zusatz: Am besten wäre es wol, die Fenster im Sommer bey heitern Tagen, einige Zeit nach Sonnenaufgang erst zu öffnen, den ganzen Tag über offen zu erhalten, des Nachts hingegen zu verschließen, welches sowohl bey Wohn- als Schlafzimmern zu beobachten. Bey trüben Tagen mögen sie etwas später geöffnet und früher verschlossen werden. Besonders wird diese Vorsicht bey Gartenhäusern und andern mit Bäumen und Pflanzen umgebnen Wohnungen nicht undienlich seyn. — B — e.)

Im Winter ist das Lüften des Zimmers nicht minder nothwendig *). Man sollte die Holzersparniß mehr durch zweckmäßige Oefen, als dadurch zu erreichen suchen, daß man, wie viele Leute aus übel-



*) Hahnemann Freund der Gesundheit S. 55.

angebrachter Sparsamkeit pflegen, jedem Lüftchen durch Verkleben und Verstopfen aller Ritzen und Fugen in Thür und Fenster den Eingang versperrt, oder wol gar noch Decken vor die Thüren hängt, doppelte Fenster oder Papierladen u. d. anbringt. (Am geschwindesten wird im Winter die Zimmerluft verbessert, wenn man die Fenster dann öffnet, wenn kurz vorher im Ofen oder Kamin ein Feuer angemacht worden ist, indem die wärmere Luft von der kälteren angezogen wird, und so die verdorbnen Theilchen schnell fortschafft. S.)

7. Ist die Luft feucht und kalt; so muß man sich etwas wärmer kleiden, seine Wohnung etwas erwärmen, und sie mit Wacholdern oder anderm dienlichen Räucherwerk durchräuchern. Wacholder-, Fichten- oder Tannenholz in einem Windofen oder Kamin brennen. (Und fast allein in diesem Falle dient Räucherwerk; denn wirklich verdorbene Luft kann das Räuchern nur verstecken und weniger riechbar machen, nicht aber vertilgen oder zersetzen. (Hahnemann Freund der Gesundheit S. 40.) Hier aber hat es den doppelten Vortheil, daß es die Luft nicht allein austrocknet, sondern auch in etwas erwärmt, indem es die Ursache der Kälte hebt. Daher werden in naßkalten Herbsttagen ungeheizte Zimmer schon durch bloßes Räuchern zu einer ganz leidlichen Temperatur gebracht. S.)

8. Ist die Luft feucht und warm; so thut man wohl, Schießpulver anzuzünden, Essigdampf zu machen, oder auch den Fußboden mit Weinessig zu besprengen.

9. Heiße und trockne Luft kann man dadurch verbessern, wenn man den Fußboden mit frischem Wasser benetzt, oder hier und da Gefäße mit frischem Wasser ins Zimmer stellt.

10. Je lebhafter in einem Zimmer gearbeitet wird, desto geschwinder verdirbt die Luft. Sechs geschäfftige Uhrmacher verderben in demselben Zimmer die Luft lange so sehr nicht als zwey Raspeler: wie nöthig ist es also in Fabriken oder Arbeitshäusern, die Arbeitsörter hoch, luftig und geräumig anzulegen, und sie möglichst oft zu lüften. (Hahnem. Fr. d. G. S. 51.)

11. Vor allem sind bey Anlage der Krankenzimmer diese Regeln äußerst nothwendig. Daher sind Feldlazarethe, welche in Kirchen, Scheunen, luftigen Schuppen u. s. w. angelegt werden, weniger ansteckend, und wohlthätiger, als die oft niedrigen und winklig gebauten Standhospitäler. (S. 30.)

12. Grüne Gewächse und Blumen vor den Fenstern haben auch hier ihren Nutzen. (Nur daß es keine starkriechende seyn!) Denn sie saugen die Dünste ein, und geben sie verarbeitet in balsamischer Kraft zurück. (Ern. 62.) (Zusatz: Nur bey heitern Tagen ist es rathsam, und kann für kränkliche, besonders engbrüstige Personen, wohlthätigen Einfluß haben, grüne, junge Gewächse, (nicht aber Blumen) im Wohnzimmer dem Sonnenlichte auszusetzen, beym Mangel des Sonnenscheins aber sogleich zu entfernen. B—e.)

13. Große dichtbelaubte Bäume sollte man nicht ganz nahe vor den Fenstern eines Hauses stehen lassen; denn außerdem, daß sie den Zugang des Taglichts und der freyen Luft verhindern (die Zimmer dumpfig machen), sind auch ihre Ausdünstungen bey Abend und in der Nacht nicht zuträglich. Zehn bis zwölf Schritte vom Hause entfernte Bäume lassen viel leichter die freye Luft zu, und können des schönen Anblicks und ihres Schattens, so wie ihrer heilsamen Ausdünstung bey Tage wegen, nicht genug empfohlen werden. (Hahnemann S. 52.)

14. Es ist oben gesagt worden, daß das Brennen der Lichter die Luft phlogistisirt; es ist daher nicht zu billigen, wenn nach Sitte der Begüterten recht viel Lichter auf Wand- und Kronleuchtern angezündet werden. Zumal bey Gastereyen, wo die Luft schon durch die Menge von Gästen und von Speisen verderbt wird, ist diese Uebertreibung um so nachtheiliger, und oft wenigstens Nebenursache, daß zärtliche Personen bey solchen Gelegenheiten übel und ohnmächtig werden. (Zusatz: Um so nöthiger ist vorzüglich im Winter die öftere Erneuerung der Zimmerluft, die durch Licht- und Ofendampf um so viel schneller verdorben wird. S.)

15. Genau genommen sollte man sich in der Stube, worin gegessen worden ist, und wo der Dunst der warmen Speise die Luft verschlimmert hat, nicht verweilen, bis sie wieder ausgelüftet worden ist. (Zusatz: Wer es haben kann, sollte immer zur Mahlzeit ein eignes Zimmer bestimmen. Nur die Gewohnheit macht diese Luftverderbniß weniger fühlbar. Wer aber in ein fremdes Zimmer kommt, wo kurz vorher starkriechende Speisen verzehrt worden sind, wird, wenn seine Geruchsnerven einigermaßen empfindlich sind, im höchsten Grade von diesen Dünsten beleidigt werden. S.)

16. Sehr ungesund ist es, in Kammern zu schlafen, wo, wie bey gemeinen Leuten der Fall ist, ein Vorrath grünen Obsts aufbewahrt wird. Eine Menge Brennbares, was in der Gestalt des Obstgeruchs ausdampft, nähert die reine Luft gar bald der phlogistischen und ungesunden.

17. Vorrathskammern andrer Art, wo Hausbedürfnisse und Speisen aus dem Thier- und Pflanzenreiche in Menge stehen, vorzüglich Oel, Lichter, Fett, rohes, gekochtes und gebratenes Fleisch, Ge-

backnes rc. — sind aus gleicher Ursache keine gesunde Wohnörter.

18. In der schwarzen Wäsche sind die Auswürfe der Haut vorhanden, und kein Vernünftiger sollte es dulden, daß sie in seinem Wohnzimmer aufbewahrt oder gewaschen werde, ähnlicher, aber die Delicatesse beleidigender Gründe zu geschweigen. (Hahnemann S. 50.)

19. Wer es ändern kann, sollte durchaus nicht in der Stube schlafen, in welcher er Tags über sich aufhält. Die Betten (zumal mit Federn gestopfte!) dampfen nur sehr allmälig die Ausdünstungen wieder von sich, die sie des Nachts in sich gezogen haben, und verderben immerfort bey Tage die Luft des Zimmers, wenn es gleich früh durchlüftet worden ist.

20. Brennender Kohlendampf äußert zumal in verschloßnen Zimmern höchst gefährliche, sehr oft tödtliche Wirkungen, indem hierdurch die Luft mit schwefelichten Dünsten erfüllt wird, die zwar eingesogen, nicht aber wieder ausgeathmet werden können; insonderheit die Bewegung der Blutgefäße hindern, das Blut stocken machen, den Kopf einnehmen, heftige Schmerzen, Schwindel und Betäubung herbeyziehen. Es ist daher hier die größte Vorsicht vonnöthen. Ganz verwerflich ist der Gebrauch der Kohlpfannen, der Kieken oder Feuerstübchen, der Wärmpfannen in Betten u. s. w. Mit Windöfen muß man daher behutsam umgehen, und den Rauchfang nicht eher verschieben, als bis die Kohlen im Ofen ausgebrannt sind.

21. Hieher gehören auch Beschäfftigungen mit unreiner Wolle, Oelfarben u. d. gl. Wenn fette Brenneisen auf Kohlen geglühet, in Ofenröhren gebraten, auch zuweilen in denselben etwas vergossen wird; wenn in der Stube gewaschen, geplattet und viel Oel gebrannt wird; wenn die Stuben öfters gescheu-

scheitert und die Wände geweißet werden, wird dadurch die Stubenluft mit fetten, feuchten und schwefelichten Dünsten geschwängert (Kühn S. 11.) Nach den Veränderungen, welche Oel, Lichtdampf und Ofendampf auf die weiße Wand und die weißen Vorhänge macht, läßt sich auch schließen, daß dieser Dampf in unsern Körper Eingang finden kann. Schon wenn man die Nase reinigt, wird man es gewahr, und die Folgen zeigen es: die Brust wird beklommen, das Athemholen keuchend, die Sinne betäubt, und es können Asthmata und Erstickungen daher entstehen: auch das ganze Nervensystem wird dadurch angegriffen, und es entstehen Nervenkrankheiten. (Kühn S. 177.) (Zusatz: Ein sehr guter Gebrauch ist die Ableitung des Lampendampfs durch Röhren oder kleine Rauchfänge, und es sollten, wo es nur immer angeht, auch in Zimmern Vorkehrungen dazu angebracht seyn.)

22. Besonders schädlich sind alle feuchte Dämpfe, wenn sie auch an sich eben nicht die Luft verderben. Daher sind die Behälter an Stubenöfen, um Wasser zur Wirthschaft heiß zu erhalten, sehr nachtheilig, und Handwerker, welche nasse Dinge in ihrem stark geheizten Arbeitszimmer trocknen, Tischler, Drechsler, Töpfer, Buchbinder ꝛc. sehr zur Geschwulst und andern Gebrechen der erschlafften Einsaugungsgefäße geneigt. (Hahnem. 51.)

## III. Wärme und Kälte insbesondre.

1. Da die Erfahrung lehrt, daß übermäßige Wärme den Körper weichlich mache, erschlaffe, das Blut zu sehr erhitze, die übrigen Säfte zu sehr austrockne; hingegen Menschen in mäßig kalten Gegenden kräftiger und dauerhafter sind und länger leben,

als die Bewohner südlicherer Gegenden; so muß man seinen Körper nicht durch zu große Wärme verzärteln, weder durch zu dicke Kleidung, noch zu große Ofenhitze; am allerwenigsten von der Stubenwärme eingeschläfert in vollen Federbetten schlafen. Vielmehr in mäßig warmen Zimmern wohnen, und in ungeheizten Kammern schlafen. (Ernesti Sitten- und Diättafel S. 55.)

2. Der Mensch ist zwar im Stande, sich an einen hohen Grad der Kälte, so wohl als der Wärme, zu gewöhnen; aber plötzliche Veränderungen können doch nur sehr abgehärtete Körper vertragen. Der allmälige Wechsel der Jahrszeiten bereitet uns auf eine sichere Art zur Ertragung wärmerer und kälterer Witterung vor. Es ist daher ein Fehler der neuern Erziehungsmethoden, daß man die Kinder nur immer an Kälte gewöhnt. Den heftigsten, ja wol tödtlichen Zufällen sind Leute ausgesetzt, welche keine Sonnenhitze, keine stark geheizte Stube vertragen können; daher man sie in ihrer Jugend auch in dieser Absicht gradweise und allgemach an die eben so wenig stets vermeidlichen Ungemächlichkeiten letztrer Art gewöhnen sollte. (Hahnemann S. 93.)

3. In schwülen und heißen Sommertagen hüte man sich vor unmäßigen Erhitzungen; kleide sich nicht zu leicht im Herbst, halte sich früh und Abends immer etwas wärmer; meide, was nur die Ausdünstung unterdrücken oder zurücktreiben kann. (Zusatz: 1. Die üble Gewohnheit, die Kleidung nach dem Calender und der Mode, nicht nach der jedesmaligen in unserm Clima so veränderlichen Witterung zu wählen, ist die Ursache vieler und gefährlicher Krankheiten. Vor allen Dingen trage man Sommerkleider nicht zu tief in den Herbst hinein, und kleide sich ganz allmälig wärmer nach Maaßgabe der Wetteränderung. Man vertausche nicht etwa, wie viele pflegen, im Frühjahr

den Pelz mit dem Sommerkleide, oder umgekehrt im angehenden Winter. Am besten aber ist es, — wovon in der Folge die Rede seyn wird, — sich an eine Kleidung für alle Jahrszeiten zu gewöhnen. (S.)

(Zusatz: 2. Insgemein wird das frühe Einheizen im angehenden Herbste, als höchst ungesund und als eine Ursache der dann so häufigen Catarrhe verschrieen. Aber gewiß ohne Grund, denn so wie in der Kleidung, so auch in der Stubenwärme, sollte man sich nicht nach der Jahrszeit, sondern nach der Witterung und dem Bedürfnisse richten, und so wird man nicht irren. Ist das Zimmer bereits kälter, als die äußere Luft in gemäßigten Herbsttagen, so ist es Zeit, es ein wenig zu erwärmen. Und eine solche sehr mäßige Heizung kann unmöglich schaden; ist vielmehr sehr gut, zumal bey naßkalter Witterung. Jene schaden ihrer Gesundheit weit mehr, welche aus Vorurtheil, Sparsamkeit oder Eigensinn einige Wochen hindurch frieren, und dann, wenn sie es länger nicht aushalten können, sich mit einemmale an die Stubenwärme gewöhnen wollen. Gewöhnlich wird dieser Sprung mit einem catarrhalischen Anfalle bezahlt. — Weniger wohlthätig sind für die Gesundheit die verschloßnen Stubenöfen; Camine sind in unserm Clima nur in kühlen Herbsttagen ausreichend, und ihr Feuer ist zu der Zeit der Ofenwärme weit vorzuziehen. Windöfen, welche einen guten Zug haben, geben die angenehmste Temperatur, wärmen mehr die untern Theile, nehmen weniger den Kopf ein, und dienen auch besser als gewöhnliche Oefen vermöge ihres gelinden Zugs zur Reinigung der Luft. — Steinkohlenfeuerung hält man jetzt nicht mehr für ungesund. (s. Fausts Gesundheitscatechismus 236 Anm.) Sie hat den Vortheil, daß die Wärme gleichmäßiger und anhaltender bleibt als bey der Holzfeuerung, wo die Hitze bald zu groß ist, bald zu schnell abkühlt, und

daher

daher der Gesundheit mancherley Nachtheil bringen kann. S.)

4. Wir bedürfen zu jeder Zeit, folglich auch im Winter, der freyen Luft, und thäten unrecht, unsern Körper der stärkenden Wirkung der Kälte zu entziehen; welche uns nicht nachtheilig seyn wird, wenn wir so, wie die Wärme nach und nach abnimmt, auch unsern Körper gehörig bekleidet, dieser allmäligen Veränderung der Luft aussetzen. Die Kälte wird uns dann nicht beschwerlich fallen, noch die nöthige Ausdünstung hindern, wenn wir derselben körperliche Thätigkeit entgegen setzen; welche sowohl in äußerlicher Bewegung, als darin besteht, daß wir unserm Magen stärkere Speisen zu verarbeiten geben, dessen längere Bewegung alsdenn den stärkern Umlauf des Bluts, durch den die Wärme verursacht wird, hervorbringt. Die Natur hat selbst wohlthätig dafür gesorgt, daß wir im Winter weit mehr derbere Speisen haben, als im Sommer.

5. So wie jede schnelle Veränderung der Witterung in Absicht auf Wärme und Kälte nachtheilig ist, und man sich gegen dieselbe zu schützen hat, so hüte man sich auch vor allen Anlässen, wodurch die Ausdünstung plötzlich gehemmt werden kann. Man gehe nicht aus der scharfgeheizten Stube jähling in die freye Luft, wenn es draußen sehr kalt ist, ohne sich wärmer zu bekleiden; nicht bey heißen Tagen, nach vorhergegangener Bewegung, in den Keller oder ein Gewölbe; man entblöße sich nicht, nach Erhitzung; setze sich nicht mit entblößtem Leibe auf einen feuchten Boden oder einen Stein; noch bade man sich in diesem Zustande im Flusse oder übe sich im Schwimmen.

## IV. Von der Reinlichkeit.

1. Die Reinlichkeit muß sich auf alles, was den menschlichen Körper angeht, auf Zubereitung und Genuß der Speise und des Tranks, auf Kleidung, Wohnung, Hausgeräthe, und auf alle leibliche Bedürfnisse erstrecken. (Ernesti S. 56.) Reinlichkeit muß sowohl vor als in unsrer Wohnung, wo wir athmen und leben, stattfinden.

2. Reinlich und trocken sey Kleidung und Wäsche, Betten, Ueberzug und Laken; weil dies alles den Schweiß in sich ziehen und den Körper reinlich halten soll. Bey schmutzigen und durchschwitzten Kleidungsstücken, die den Leib zunächst berühren, legt sich, wenn sie auf unserm Körper warm werden, der in denselben hängende Schmutz, durch die Wärme aufgelöst und durch die Einsaugungsröhrchen in den Körper geleitet, vor die Schweißlöcher, und stört die Ausdünstung: auch kann solche Wäsche die Dünste, welche vom Blute abgesondert aus unserm Körper strömen, nicht in sich ziehen, die Dünste bleiben also auf der Haut liegen, kehren theils in den Leib zurück, theils verschließen sie die Schweißlöcher, die stets offen seyn sollen. — Aus gleicher Ursache soll man auch keine Kleider von Kranken anziehen; damit man nicht ihre Krankheit bekomme.

3. Der Leib werde öfters mit reinem Wasser, vorzüglich im Sommer, gereinigt; denn da die Ausdünstungsmaterie fetter klebriger Art ist, so verstopft sie sonst die Ausdünstungscanäle zum größten Nachtheile des Körpers, der dann weder die zuträgliche Portion Luft einsaugen, noch die unnützen Feuchtigkeiten abstoßen kann, von deren Absonderung sein Wohl abhängt.

4. Gesicht, Hals, Nacken, Hände, welche am meisten der Luft ausgesetzt, bestäubt und verunreinigt

nigt werden, wasche man täglich des Morgens mit Sorgfalt; besonders die Gelenke, wo die Ausdünstung am stärksten ist, und die Augen-Winkel, wo sich gemeiniglich eine zähe, fette und scharfe Feuchtigkeit befindet.

5. Man reinige die Ohren zuweilen, damit der angehäufte Ohrenschmalz das Gehör nicht hindere, der überdies durch seine Schärfe nachtheilig werden könnte.

Reinige überhaupt den ganzen Kopf, wo nicht täglich, doch oft; denn er dünstet sehr aus, und es fällt, wenn man sich gleich nicht pudert, viel Staub auf denselben; der Kamm nimmt den Staub hinweg; die Schweißlöcher werden geöffnet, und durch das Angreifen des Kamms an der Haut die zähen Feuchtigkeiten zertheilt und flüssig gemacht.

6. Der Mund muß täglich Morgens, nach der Mahlzeit, und Abends, mit frischem, im Winter mit überschlagenem Wasser *) ausgespült werden, weil der zähe Schleim und die zwischen den Zähnen zurückgebliebenen Speisetheilchen bald faulen, und dadurch nicht nur den Hauch verpesten, sondern auch den Zähnen schaden. Der Schleim legt sich auf die Zunge, und macht, indem er die Geschmackswarzen überdeckt, dieselben gegen die Annehmlichkeiten der Nahrungsmittel unempfindlicher.

7. Die Reinigung der Nase ist auch nicht zu verabsäumen, damit die Feuchtigkeiten, welche vom Kopfe abfließen sollen, nicht verstocken und beschwerlich werden; der in der Nase sich findende Unrath steckt den Athem an und beraubt den Geruch seiner Schärfe; es ist daher gar nicht überflüssig, mit ein we-



*) Man kann zuweilen ein wenig Weinessig beymischen, welcher den Schleim auflöst und das Zahnfleisch stärkt.

wenig Wasser, das man hinauf schnupft, die Nase auch inwendig zu reinigen. (Zusatz: Letztres habe ich aus eigner Erfahrung bey zweyen meiner Zöglinge, die zu Hause in der Reinlichkeit sehr vernachlässigt worden, als einziges Mittel bewährt gefunden, sie von dem übeln Geruch zu befreyen, den sie um sich her verbreiteten. Andre.)

8. Die Zunge reinigt man mit einem Fischbein oder Salbeyblättern; auch zum Abreiben der Zähne sind Salbeyblätter gut, und zur Reinigung des Schlundes kann man auch früh (nur nicht zu hastig) ein wenig frisches Wasser trinken, welches noch außerdem, wenn man sich daran gewöhnt, seinen Nutzen hat.

9. Nöthig ist es, die Füße, besonders in warmen Tagen, öfters zu waschen; denn sie dunsten stark aus und werden noch dazu bestäubt. Will man ein warmes Fußbad brauchen, so sey das Wasser nur nicht zu warm, weil es schlaff macht, das Geblüt aufwärts treibt und Kopfweh verursacht, sondern nur lau.

10. **Bart und Nägel abschneiden** ist für die Gesundheit keine unbedeutende Sache. Durch ersteres wird die Ausdünstung befördert. Lange Nägel verunstalten und sind dabey hinderlich. Nicht zu tief muß man sie abschneiden, sonst verhindert man die Zeehen und Finger am Fassen und Fühlen, auch verwundet man sie leicht, und solche Verwundungen unter den Nägeln haben oft üble Folgen, wegen der vielen dort befindlichen **Nerven**. Zu lange Nägel an den Fußzeehen wachsen tief ins Fleisch, hindern am Gehen, und verursachen oft unerträgliche Schmerzen. (Kühn l. c. 172.)

11. Auch in **Essen und Trinken** und in Ansehung der Gefäße, in welchen die Speisen und Getränke zubereitet werden, muß man mit vernünftiger Strenge reinlich seyn! Jeder Schmutz, der in den Magen kommt, kann demselben, den übrigen Eingeweiden,

dem Blute, mithin dem ganzen Körper schädlich werden. An Orten speisen, wo sehr üble Gerüche herrschen, ist daher auch in diesem Betrachte sehr nachtheilig, so wie es gewissermaaßen unsittlich und ein Zeichen einer allzugroßen, wahren oder affectirten Unempfindlichkeit ist. In übelriechenden Krankenstuben, in anatomischen Präparationszimmern seine Mahlzeit verzehren, und sich wol dabey ein Held in seiner Art dünken, ist eben so unschicklich, als es der Gesundheit höchst zuwider ist.

12. Nachtrag die Zähne betreffend.

a) Die Hauptsache zu ihrer Erhaltung ist, daß man niemals schlafen gehe ohne die Zähne vorher gereinigt zu haben. Das Putzen des Abends hat den Vorzug, daß der den Tag über gesammelte Schleim von Speisen u. d. g. die Zähne des Nachts nicht verderben kann. Das Hohlwerden der Zähne ist zwar wol zuweilen die Schuld der Zahnschmerzen, weit öfter aber ist es die Unreinlichkeit. (Theden.) *)

b) Das Reinmachen und Putzen der Zähne erfordert große Behutsamkeit. Der sogenannte Weinstein an den Zähnen ist freylich ein großer Uebelstand, aber nur mit möglichster Vorsicht darf er weggebracht werden. Offenbar nachtheilig ist die Art, wie herumziehende Zahnärzte gewöhnlich die Zähne zu behandeln pflegen, so wie der Gebrauch der von ihnen empfohlnen Pulver. Lose, wackelnde, ihres Schmelzes beraubte Zähne sind die Folgen davon.

Wenn des Weinsteins zu viel ist, daß er wie ein Mörtel zwischen zween Zähnen steckt, so wird durch das unbehutsame Abstoßen desselben, der seines widernatürlichen Ansatzes beraubte Zahn zugleich seines Halts beraubt, und also von dem wiederholten An-



*) Römer chirurg. Arzneymittellehre, 2ter Band S. 348.

stoße der Zunge, Lippen und Speisen erschüttert und losgemacht. Eben das geschieht, wenn der Weinstein das Zahnfleisch von der Wurzel des Zahns weggedrängt hat. Wenn in diesem Falle der Ansatz weggestoßen wird, so muß der Zahn wackelnd werden. Das von ihm getrennte Zahnfleisch ist in Ermangelung dieses Zwischenhalts nicht mehr im Stande ihn zu halten.

Man darf ihn daher nicht auf einmal mit eisernen Instrumenten oder Glas losbrechen, sondern nur allmälig abschaben, welches am besten mit einem breit geschnittenen scharfen Federkiel ohne Verletzung der Glasur des Zahns geschehen kann. Anziehende Tropfen und Bürsten, dergleichen die Zahnärzte geben, helfen nichts und machen Uebel ärger.

Zu Verhütung des Weinsteins muß man nur die Zähne bey Zeiten rein halten, und gewisse Speisen und Getränke (dahin gehören viel schleimige, grob erdige Nahrungsmittel und Säuren, z. B. viel Käse, Essig, saurer Wein ꝛc.) vermeiden, welche seine Ansammlung begünstigen.

c) Alle reinigende Pulver, (Ein Zahnpulver, welches nach Art der meisten aus Weinstein (Cremor Tartari) und Krebssteinen, Muschelschaalen oder einer ähnlichen Erde besteht, giebt nach chemischen Grundsätzen, wenn Feuchtigkeit dazukommt, einen unauflöslichen Gyps (Selenit) und dürfte daher, wenn es in dem Zahnfleische sitzen bleibt, weit eher Weinstein erzeugen, als verhüten. S.) Latwerge und Tincturen, (Die Tincturen enthalten mineralische Säuren, ein wahres Gift für die Zähne! andre sind reich an würzhaften Sachen, schaden dadurch dem Kopfe, geben einen heimlichen Anlaß zu Wallungen.) sie mögen unter noch so viel versprechenden Namen und Lobpreisungen ausgeboten, und noch so theuer bezahlt werden, sind zu verwerfen, indem sie um nichts besser sind, als die gemeinen Zahnpulver, oder auch

sehr

sehr harte, steinigte oder ätzende Bestandtheile, z. B. Bimstein, Muschelschalen, Weinsteinrahm ꝛc. enthalten, die vermöge ihrer Bestandtheile Schaden thun.

d) Zur Auflösung, Wegschmelzung und Abspülung des fremdartigen, schleimigen und fettigen, was den Weinstein erzeugt, ist reines Wasser, allenfalls mit ein wenig Kochsalz geschärft, hinlänglich. Säuren und Laugensalze greifen zu scharf an: letzteres schadet dem Zahnfleische, vielleicht den Zähnen selbst, und Säuren berauben die Zähne ihres Schmelzes, veranlassen also bey Zeiten Verderbniß und Brand in denselben.

e) Das einfachste Zahnpulver, das zum Einsaugen und Wegfegen des Klebrichten und zum Abstoßen des Steinigen geschickt genug ist, ist nicht ganz (denn ist sie zu stark gebrannt, so entwickelt sich ebenfalls aus ihr ein scharfes Laugensalz.) schwarz gebrannte fein gepülverte Brodrinde.

Noch besser ist mäßig fein gepülverte Chinarinde (zumal die ächte rothe Art) welche das Zahnfleisch stärkt, ohne zu erhitzen.

f) Zum Abreiben der Zähne sollte man niemals Bürsten oder Schwämme brauchen, sondern den Zeigfinger, welcher weich und nachgebend ist, und jede übermäßige Gewalt selbst zu lebhaft fühlt, um Schaden zu thun.

g) Die Zwischenräume zu reinigen, ist ein Zahnstocher von weichem Holze (der keine Winkel und Spitze haben, sondern überall stumpf seyn muß,) oder ein Federkiel geschickt genug. **Metallene Zahnstocher sind ganz zu meiden.**

h) Das bloße Putzen und Reinigen ist übrigens aber nicht allein hinlänglich, der Verderbniß der Zähne

 und

und Ansetzung des Weinsteins vorzubeugen: denn die Quelle beider Uebel, liegt nicht im Munde, sondern im Magen und in den Säften, und erfordert daher für jeden einzelnen Fall wieder besondere Vorschriften und Verbesserungen der Lebensordnung *).

## V. Von der Kleidung.

1. Bey der Kleidung ist zweyerley zu erwägen, nämlich Stoff und Form **). Sie kann daher auf zweyfache Art Beschwerde, Krankheit und Tod verursachen, wenn sie 1) so verfertigt ist, daß sie vermeinte Fehler des Körpers verbessern, oder vermeinte Schönheiten herausheben soll, (was nicht ohne Nachtheil geschehen kann) oder wenn sie 2) aus Noth, oder der Mode und der Putzliebe zu Gefallen aus unschicklichen Stoffen besteht.

2. Wer nicht dem Tadel und Spott ausgesetzt seyn will, muß sich freylich, wenn er nicht zu den alten Leuten gehört, nach der herrschenden Mode kleiden: aber sollte man wol Tadel und Spott achten, wenn die Mode uns eine der Gesundheit schädliche Kleidungsart aufdringen will? Nur solche Moden, welche wahrhaft nützlich sind, und zur Veredelung des Körpers dienen, sind der Nachahmung werth. (Ernesti l. c. 84.)

3. Gute, d. i. auf eine schickliche Weise, und aus passendem Stoffe verfertigte, Kleidungsstücke müssen

A. Die freye und leichte Bewegung der Gelenke weder durch ihre harte, steife Beschaffenheit hindern, noch durch ihre Schwere und Engigkeit belästigen.

B.

*) Tode unterhaltender Arzt. I. Band.

**) *W. Vaughan* Essay philosophical and medical concerning modern clothing. *Rochester* 792.

B. Den Körper in demjenigen Grade von Wärme erhalten, der sowohl am angenehmsten, als auch den Verrichtungen und Bewegungen im gesunden Zustande am angemessensten ist.

C. Keine nachtheilige Wirkungen auf dieselben äußern, oder die Ausführungen aus dem Körper auf eine nachtheilige Art vermehren, noch die Dünste der Atmosphäre zu sehr annehmen. Vaughan S. 83.

## A) Ueber Kleiderstoffe insbesondere *).

1. Die Eigenschaft, Kälte und Wärme anzunehmen, abzuhalten, auszulassen, hängt nicht allein von dem Grundstoffe der Kleidung und der Art ihrer Verarbeitung, sondern auch von der Farbe ab. Kleider können den Körper erwärmen, oder die äußere zu große Wärme abhalten, je nachdem sie mehr oder weniger dicht, und je nachdem sie gefärbt sind, einen größern oder geringern Grad eigenthümlicher Wärme enthalten, und mehr oder weniger die Sonnenstrahlen anziehen oder abstoßen. (Wallich S. 12.) (Zusatz. Kleider von lichten Farben ziehen am wenigsten die Sonnenstrahlen an, dienen daher am besten bey heißer Witterung und Sonnenschein. Kleider von sehr glatter glänzender Oberfläche werfen die Sonnenstrahlen stark zurück, so daß sie nicht durchdringen können, daher der Vortheil der mit Wachstuch bezogenen schwarzen (noch besser grünen) Hüte im Sommer, der glänzenden Schuhe ꝛc. Schwarze oder sehr dunkle schwärzliche Zeuge, wie sie vor mehrern Jahren aus England zu uns kamen, und allgemeinen Beyfall fanden, sind gleichwohl in wärmerer Jahrszeit eine beschwerliche Tracht. [Die Be-



*) Wallich diss. de vi vestimentorum in C. H. Jenae 1792.

wohner von London hatten zu dieser Wahl einen hinreichenden Grund, indem der Rauch der dort allgemein üblichen Steinkohlen alle Kleidungsstücke schwärzt und verdirbt, wenn sie nicht schon an sich dunkle Farben haben.] Diese Mode gefiel aber, weil sie wegen ihrer Leichtigkeit dem Körper ein Ansehen von Schlankheit und Feinheit giebt, und daher zumal sehr beleibte und etwas plumpe Gestalten wohl kleidet. **Brennende Farben** beleidigen die Augen, und wer an Augenschwäche bereits leidet, könnte sie bis zum höchsten Grade verschlimmern, wenn er z. B. stets scharlachrothe Kleider trüge, oder an allen Personen seines Umgangs sehen müßte. Blendend weiße Kleider sind aus gleichem Grunde nicht wohlthätig für das Gesicht. Dahin gehören auch polirte Stahlknöpfe und alle andre Kleiderverzierungen dieser Art. S.)

2. **Thierwolle** ist im gelinden Grade erwärmend, wegen des Reizes und der sanften Reibung, die sie auf der Haut macht, wodurch sie die thierische Electricität befördert, die Ausdünstung unterhält, und die ausgedünstete Materie in sich zieht, aber wegen ihres geringern Grades von Dichtheit wieder am leichtesten verdünsten läßt.

3. **Leinwand** vermehrt durch Verminderung der Electricität der Haut die innerliche Wärme, hält zugleich wegen ihrer eigenthümlichen größern Dichtheit die Ausdünstungsmaterie theils zurück, theils entläßt sie dieselbe nicht geschwind genug. **Durchschwitzte Hemden** geben daher ein unangenehmes kältendes Gefühl, hintertreiben die Ausdünstung, und zwar um so mehr, je gröber ihr Stoff ist, und je seltner sie gewechselt werden.

4. **Seide** macht einen gelinden Reiz, vermehrt aber ihrer Dichtheit wegen die Ausdünstung nicht sehr, zieht auch weniger Feuchtigkeit aus der Luft an.

5. Wachs-

5. **Wachstuch** vermehrt ungemein die Ausdünstung, läßt sie aber nicht durch, und ist daher nur in manchen Krankheiten anwendbar.

6. **Baumwolle** hält das Mittel zwischen thierischer Wolle und Leinwand, vermehrt die Wärme und Ausdünstung, hält sie aber ihrer Dichtheit wegen länger zurück, wird daher leicht nachtheilig, und zieht gleich der Wolle gern ansteckende Materie in sich.

7. **Pelzwerk** ist mehr schädlich als nützlich, sowohl in Absicht seiner Bestandtheile als seiner Structur; enthält viel klebrige, alkalische, ölige Theilchen; ist zu dicht und ungleich auf seiner Oberfläche, reizt und vermehrt den Zufluß der Säfte und die Ausdünstung zu sehr; kann sie nicht durchlassen, und nimmt daher vom Schweiße bald einen übeln Geruch an; zieht auch am leichtesten ansteckende Materien an sich. Auch lehrt die Erfahrung, daß Völker, welche sich in Pelz kleiden, zumal in warmen Gegenden, häufig Krankheiten ausgesetzt sind, die in der Unreinlichkeit ihren Grund haben, als dem **Weichselzopf**, der **Pest**, **Faulfiebern** rc.

8. Man wähle eine der Zeit und Witterung, so wie der körperlichen Beschaffenheit, angemessene Kleidung. **Wollene** Kleider sind im **Frühjahr**, **Herbst** und **Winter** die besten, weil sie den Körper mäßig erwärmen, und ihn nicht, weil sie weniger Berührungspuncte an unserm Körper haben, durch Entziehung vieler Dünste schwächen. (Ernesti S. 82.)

9. Im Sommer pflegt man gemeiniglich sehr dünne Kleider zu tragen, aber kaum sollte man in unserm Clima diese sich erlauben, da zur Zeit der Hitze, wo diese Kleider getragen werden, es nicht rathsam ist, sich in den Mittagsstunden viel Bewegung zu machen, oder den brennenden Sonnenstrahlen auszusetzen. Früh darf man dergleichen nicht an-

anlegen, weil es noch kühl ist, und die Schweißlöcher von der Bettwärme erweitert sind; Abends ebenfalls nicht, weil die Hitze des Tages sie erweitert hat, und daher Zurücktretung der Ausdünstung äußerst leicht ist, und für die Gesundheit die gefährlichsten Folgen haben kann. (Zusatz. Kleider von Tuch oder ähnlichem dichten wollenen Zeuge werden von der Hitze nicht so geschwind durchdrungen, als dünne leinene oder seidene Zeuge, halten sie also länger vom Körper ab, und es ist mehr Einbildung als Wahrheit, daß sogenannte Sommerkleider mehr kühlen. Bewegt man sich bey beträchtlicher Hitze in solchen dünnen Kleidern, so durchdringt sie der Schweiß bald ganz und gar, und wer sie in diesem Falle nicht schnell ablegt, kann, zumal Abends, kaum der Gefahr der Erkältung entgehen. S.)

10. Unser Clima ist so sehr der Veränderlichkeit der Witterung unterworfen, daß niemand sicher vorhersagen kann, welche Kleidung für den folgenden Tag die angemessenste seyn werde. Auch können nur Reichere die Kleidung so oft wechseln, als es die Witterung nöthig macht. Es wäre daher am besten, beständig sich einer Art Kleidung zu bedienen. (Vaugh. S. 98.)

11. Im Winter kleide man sich so, daß man gegen die strenge Kälte wohl verwahrt ist, und die natürliche Wärme des Körpers und dessen unmerkliche Ausdünstung erhalten, aber auch nicht vermehrt werde. (Zusatz. Der Mode zu Gefallen, weil es Sommer oder Winter ist, ohne Rücksicht auf Witterung sich nach der Saison kleiden, ist zwar sehr gewöhnlich, aber auch sehr unüberlegt. Kein Monat im Jahre hat bey uns eine bleibende, ihn characterisirende Witterung. Oft ist nach starken Gewitterstürmen das Wetter den May und Juny hindurch äu-

ßerst

gerst rauh, [wie es 1793 war,] so daß man sich oft nach geheizten Zimmern sehnet. Im July und einem Theile des Augusts sind zwar insgemein die heißesten Tage, aber schon werden die Abende merklich kühl, oft im auffallenden Grade gegen die Hitze des vergangenen Tages, und gerade in diesem Zeitpuncte, wo man so gern Sommerkleider trägt, sind sie am meisten gefahrbringend; Durchfälle, Ruhren, u. d. gl. sind nur zu oft die traurigen Folgen. S.)

12. Pelze sind in sofern nicht ganz zu verwerfen, als sie bejahrten Personen gegen die heftigen Anfälle der Kälte zu statten kommen, zumal wenn man sich dabey nicht im Freyen bewegen kann. Jüngern und stärkern Leuten sind sie aber gar nicht zu empfehlen, weil sie weichlich machen, die Ausdünstung zu sehr vermehren, folglich schwächen und Flüsse hervorbringen. (Zusatz 1. So lange man sich im Winter der kalten Luft nicht aussetzen darf, braucht man sich nicht wärmer als zu andrer Jahrszeit zu kleiden; geht man aber aus dem Zimmer in die kalte Luft, so ist es wohlgethan, durch dichte Oberkleider, Mäntel oder dergleichen, sich für Erkältung zu schützen, nur muß man sie beym Eintritt in ein gewärmtes Zimmer sogleich wieder ablegen. S.) (Zusatz 2. Wer still sitzen muß, wie beym Fahren im Wagen, in der Kirche, in Läden und Gewölbern, dem mag ein Pelz allenfalls noch gute und unschädliche Dienste thun. Bey starker Bewegung aber, zumal bey Reisen zu Fuß, kann er sehr gefährlich werden, indem er den Schweiß hervorlockt, eine außerordentliche Mattigkeit und Schläfrigkeit verursacht, und gar wol die Gefahr des Erfrierens herbeyziehen könnte. Anschließende Pelze, Pikeschen, mit Pelz gefütterte Leibröcke, wie sie von Manns- und Frauenspersonen häufig getragen werden, um leichter sich darin bewegen zu können,

nen, sind ganz zu verwerfen; um so mehr, da sie nicht aller Orten sogleich mit Anstand abgelegt werden könneu. In einer heißen Stube aber unter dem Pelze schwitzen, und dann wieder in die kalte Luft gehen, kann nicht anders als sehr nachtheilig seyn. S.)

13. Findet man ja nöthig, sich Pelzkleider machen zu lassen, so ist die Sorgfalt nicht überflüssig, zu untersuchen, ob der Pelz nicht Spuren einer Hautkrankheit an sich trage, welche ansteckend werden könnte. (Zusatz. Eine Sorgfalt, die — beyläufig gesagt — auch den Perükenträgern und Frauenzimmern, welche sich noch immer falscher Haare zu ihrem Kopfputze bedienen, bestens zu empfehlen ist. S.)

B) Eine Rücksicht ist aber bey der Kleidung im Allgemeinen noch zu bemerken, das ist die unmittelbare Bekleidung der Haut.

1. In Ansehung der Hautbedeckung ist die erste Regel, daß sie stets dieselbe sey, und nicht nach Jahrszeit und Witterung gewechselt werde. Denn fürs erste ist Jucken und Schmerz die gewöhnliche Folge dieses Wechsels; eine an etwas feine Leinwand gewöhnte Haut kann nicht einmal das Gefühl einer gröbern vertragen. Baumwolle ist einer solchen noch unangenehmer, noch mehr thierische Wolle oder Flanellhemden. Ueberdem diese Art von Kleidung nach der Witterung zu ändern, erfordert viel Zeit, oft fehlende Gelegenheit und Aufwand. (Vaughan S. 95.)

2. Gleichwohl verändern manche aus schlechtbedachten Gesundheitsmaximen ihre Hautbekleidung nach der Jahrszeit, kleiden sich im Winter in Flanell, gegen Frühling und Herbst hin in Baumwolle, und nur im Sommer in Linnenzeug; welches eben so wider-

widersinnig als gefährlich ist. Ungerechnet die jedesmaligen Beschwerden, die eine neue Bedeckung während der Probezeit auf der Haut macht, so setzt man sich zugleich bey jedem Wechsel allen möglichen von Erkältung und zurückgetriebener Ausdünstung entstehenden Gefahren aus. Um so mehr, da dieser Gebrauch am gewöhnlichsten bey kränklichen, zärtlichen und alten Leuten stattfindet, und man sich weniger dabey nach der Temperatur als den Tagen richtet, in denen man einmal diese Aenderung vorzunehmen sich gewöhnt hat.

3. Welche Hautbedeckung die beste sey? Thierische Wolle scheint schon dadurch für den Menschen eine natürliche Empfehlung zu enthalten, weil Haare die allgemeine Bedeckung der ihm näher verwandten Thiere ausmachen. Der menschliche Körper würde in kältern Gegenden, wenn Nackendgehen daselbst gewöhnlich wäre, auch mit mehrern und längern Haaren bedeckt seyn. (Vaugh. S. 91. u. 92.) Thiere aber haben stets im Sommer und Winter einerley Bedeckung. (Nur sind ihre Haare in der kalten Jahrszeit immer etwas dichter und länger, also wärmer als in der heißen.)

Die Erfahrung lehrt aber auch, daß Wolle auf der Haut getragen, einen unstreitigen Vorzug vor allen andern Arten der Hautbedeckung habe, (Vaugh. 100.) denn:

a) Läßt Flanell nur langsam die äußere Hitze der Atmosphäre durch und in den Körper gehen, die innerliche Wärme zieht er um so leichter an, und läßt sie, vermöge seiner größern Porosität, leichter ausduften *).

b) Trock-

*) Die Wahrheit dieses Satzes bestätigt Benjam. Thompson. (Vaugh. 100.) „Es ist irrig,„ spricht er, „daß der Flanell für den Sommer eine zu war-

b) Trockne Luft theilt ihre Hitze so leicht nicht mit, als feuchte. Jedermann weiß, wie langsam Wolle Wasser an sich zieht. Folglich kann nichts die beschwerlichste Art der Temperatur, wo große Hitze mit Feuchtigkeit verbunden ist — was man schwüles Wetter nennt — so erträglich machen, als wollene Kleidung auf der Haut. Die Ursache der beschwerlichen Empfindung bey solcher schwülen Hitze ist nämlich die Feuchtigkeit der Atmosphäre, welche die freye Ausdünstung des Körpers hemmt, und dagegen zuviel wäßrige Theilchen von außen seinen einsaugenden Gefäßen zuführt. Hier thut der Flanell unvergleichliche Dienste, indem er die ausdünstenden Hautgefäße stets offen erhält, sie frey ausdünsten macht, und von außen nur sehr wenig Feuchtigkeit annimmt.

Die eigentliche Wirkung des Flanells besteht aber in dem immerwährenden sanften und wohlthätigen Reize, oder der Reibung, die er auf der Haut macht, und die Schweißlöcher hiedurch mehr öffnet.

Man bildet sich ein, der Flanell hitze mehr als Leinwand und Baumwolle; nicht aber die Wärme ist es, welche uns Unbequemlichkeit verursacht, sondern dies,

warme Kleidung sey. Ich habe ihn in den heißesten Himmelsgegenden und zu allen Jahrszeiten getragen, und nie die mindeste Unbequemlichkeit davon verspürt. Ich kann versichern, daß ich ihn verschiedene Jahre im Sommer und Winter, in den wärmsten Gemächern, bey den ermüdendsten Anstrengungen getragen habe, ohne je davon nur die geringste Beschwerlichkeit zu fühlen. Ja seit ich ihn trage, habe ich auch nicht einmal Schmerz an meiner Brust empfunden, wie vorher häufig der Fall war. Kurz, seitdem ich mich dessen bediene, erfahr ich nie, auch nur eine Stunde lang, Unpäßlichkeit.„ Philos. Transact. Vol. 77. und ebend. P. II. p. 240. sagt er: nichts gehe über die angenehme Empfindung, die das Tragen von Flanell gewähre.

dies, daß sie im Schweiß eingeweicht an der Haut anliegt und anklebt, weil sie die empfangene Feuchtigkeit nicht so leicht wieder verdunsten kann. (Vaugh. S. 101.)

Im Flanell kann man ohne Gefahr duften, und ohne unangenehmes Gefühl Leibesübungen vornehmen. Nicht so, wenn Linnenzeug an der nassen Haut klebt. Macht sich jemand im Flanell starke Bewegung, so wird der Schweiß nothwendiger Weise vermehrt, die weggeschwitzte Materie durch den Flanell der Atmosphäre mitgetheilt, und die Haut bleibt trocken, warm und in gutem Zustande. Macht sich jemand dieselbe Bewegung im linnenen Zeuge, so wird zwar die Ausdünstung eben auch vermehrt, aber die ausgedünstete Materie wird nicht der Atmosphäre mitgetheilt, sondern mehr in einem flüssigen Zustande verdichtet, verhält sich in der Leinwand, und bleibt mit der Haut in Berührung. Hier sind nun zwey Quellen der Hitze, nämlich:

1) Verdichtung der Dünste auf der Haut, indem alle Dünste, wenn sie flüssig werden, und alle Flüssigkeiten, wenn sie eine gewisse Solidität erlangen, Wärme von sich geben.

2) Die größere Empfänglichkeit der Leinwand für Hitze.

Muß man bey starker Ausdünstung in die freye Luft gehen, so wird man mit Flanell auf der Haut sich nicht so leicht erkälten, weil der Flanell die Haut offen und trocken erhält, und die ausgedünstete Materie nicht in sich zieht. Thut man in Leinwand das nämliche, so wird sie bald vom Schweiße durchnetzt werden, Kälte und Schauer verursachen, und in den meisten Fällen wird Erkältung, gar oft auch Lungenentzündung, die Folge davon seyn. Die auf der Leinwand verdichtete Flüssigkeit ist die Ursache dieser Gefahr,

fahr, und wird es um so mehr seyn, je mehr man dabey dem Winde ausgesetzt ist.

Die sich in der Leinwand verhaltende Ausdünstung verursacht daher auch gar bald einen ekelhaften beschwerlichen Geruch, wenn man stark ausgedünstet hat, der Flanell hingegen bleibt trockner und reiner, und verhütet daher diese so unangenehme Beschwerde. (Zusatz. Die freylich nur dadurch ganz vermieden werden kann, wenn man auch mit den Oberkleidern oft genug wechselt und sie auslüftet, da sie um so schneller die durch den Flanell ausgedunstete Materie in sich ziehen. Hemden von Leinwand ziehen durch den mindern Grad der ihnen eignen Wärme und ihre größere Dichtheit die Ausdünstung an, behalten sie in sich und verdicken sie, bekommen also sowohl hiedurch als durch das öftere Waschen eine alkalische Beschaffenheit. Der Uebersetzer des Vaugh. bestätigt diese dem Flanell beygelegten Lobsprüche aus eigner 30jähriger Erfahrung; der Recensent in den Götting. gelehrten Anzeigen 174 St. 1793. ist vollkommen gleicher Meinung; und auch ich habe mich seit Jahren desselben bedient, und bin von seinen Vortheilen ganz überzeugt worden. S.)

Man wirft zwar ein, daß Flanell, auf der Haut getragen, schwäche, weil er zu große Ausdünstung verursache; dies ist aber falsch, indem freye Ausdünstung, so lange die Haut trocken bleibt, nie schädlich noch übermäßig seyn kann.

Zur Verbreitung solcher irrigen Meinungen haben manche Krankheiten Anlaß gegeben, in denen man Flanell zu Verstärkung der Ausdünstung anwendet; aber der häufige Schweiß ist dann Wirkung der Krankheit, nicht des Flanells.

Jucken verursacht der Flanell nur wegen der Ungewohntheit, und diese Beschwerde dauert nur sehr kurze Zeit; Leinwand verursacht dies weit mehr.

Daß,

Daß, wer sich reibt oder krazt, wenn es ihn juckt, sich die Haut roth und entzündet machen könne, läßt sich denken. Grundlos aber ist der dem Flanell gemachte Vorwurf, daß er Ausschläge allein veranlassen könne. Ganz das Gegentheil! indem er die Ausdünstungswege offen erhält, hebt er die Ursache der Hautausschläge, welche größtentheils in gehemmter oder unordentlicher Ausdünstung besteht, und so nach auch das beschwerliche Jucken auf der Haut.

Daß er Ungeziefer veranlasse, ist ein eben so schlechter Einwurf; er vorzüglich hält die Haut trocken und rein vom Schmuze, wenn nur, was freylich wohl zu bemerken ist, das Flanellhemde oder Camisol so oft als das gewöhnliche Hemde gewechselt wird.

Wolle, vermöge ihrer rauhen Oberfläche, ist freylich eher, als ein sehr glatter Zeug, im Stande, ansteckende Krankheitsmaterien an sich zu ziehen; von dem Flanell auf der bloßen Haut, unter der gewöhnlichen Kleidung, hat man das nicht zu besorgen; vielmehr bin ich der Meinung, daß er besser als irgend sonst ein Mittel vor Ansteckung schütze, weil er die Ausdünstung unterhält, und so die etwa bereits eingesogenen giftigen Theilchen fortschafft, besonders wenn man bey gegründeter Besorgniß noch mit andern Mitteln die Ausdünstung verstärkt. (Man hat aus Erfahrung gesehen, daß diejenigen, welche auf der bloßen Haut wollene Camisöler oder Hemden trugen, sich auch bey der strengsten Kälte nicht über dieselbe beklagt, nie Glieder erfroren haben. Es ist wahrscheinlich, ja mehr als wahrscheinlich, daß bey Herbst- und Wintercampagnen mancher Soldat Gesundheit und Leben erhielte, wenn ihm ein solcher Anzug auf Regimentskosten gegeben würde. Einzelne Versuche haben dies schon zur Genüge bestätigt. Mi-

chaelis, s. Falconer über Erhaltung der Gesundheit der Landleute, p. 31. Im gegenwärtigen Kriege hat man die wollenen Camisöler bey der Englischen Armee allgemeiner eingeführt. Auch die ganze Dänische Armee ist mit flanellenen Leibgurten versehen. Reichsanzeiger, Num. 793.)

Diese Vortheile empfehlen ihn allen Menschen, denen ihre Gesundheit lieb ist, besonders solchen, die allen Arten der Witterung vorzüglich ausgesetzt sind, Landleuten, Fischern, Schiffern, Soldaten ꝛc. und er ist, weil er für jede Jahrszeit paßt, und man bey ihm keines Wechsels mit andern Zeugen bedarf, und er die mangelhafte Beschaffenheit der übrigen Kleidung ziemlich ersetzt, besonders für Arme brauchbar, die keinen Kleideraufwand machen können.

Leute, welche kalte Schenkel und Füße haben, genießen nie einer recht festen Gesundheit; trügen sie aber auf der bloßen Haut wollene Strümpfe und Unterhosen, so würden sie dadurch einen lebhaftern Kreislauf des Bluts in den äußern Theilen erlangen, und manchen Schmerz, manche Unpäßlichkeit und Hinfälligkeit vermeiden, der sie ohne diese Vorsicht nicht entgehen können. (Michaelis. Foth. 292.)

Gemeiniglich verachten die meisten kränklichen Personen diesen Rath, indem sie sich ein unausstehliches Reiben davon vorstellen, welches doch nicht so groß ist, und höchstens nur in den ersten Tagen empfunden wird, dagegen die guten Folgen für eine dauerhafte Gesundheit mit der vorübergehenden Beschwerlichkeit, ein wollenes Camisol, dergleichen Beinkleider und Strümpfe zu tragen, nicht in Vergleichung kommen. Alte sehr hartnäckige Gichtflüsse sind durch dieses Mittel zuweilen, wenn man es ununterbrochen und lange genug fortsetzt, gehoben, und mancher vielleicht wichtigen Krankheit durch stetige, gute,

reich-

reichliche Ausdünstung, welche die wollene Kleidung auf der Haut trefflich unterhält, vorgebeugt worden. Wer schwitzend in seine Wohnung tritt, wird, wenn er ein wollenes Camisol auf der bloßen Haut trägt, keine Gefahr laufen, Schnupfen, Catarrh oder Flüsse zu bekommen; und Kindern, die am Zweywuchse krank sind, wird täglich ein frisches mit Bernstein durchräuchert angezogenes Flanellhemdchen (nebst übriger schicklicher Diät und kalten Bädern) die vortrefflichsten Dienste leisten.

## C) Von den Strümpfen.

1. Baumwollene Strümpfe, wie sie sehr häufig von Frauenzimmern und zärtlichen Personen getragen werden, sind aus folgenden Gründen verwerflich. (Vaugh. 107. u. folg.)

Am ganzen Körper giebt es keinen Theil, der von Natur so stark ausdunstet, als die Füße. Wie unangenehm das Gefühl kalter Füße sey, ist bekannt; denn die Verbindung zwischen den Füßen und Kopfe, Magen, Gebährmutter, den Harngängen ist sehr genau, und Gicht, unterdrückte Reinigung, Schmerzen in den Harnwegen, ja wol Krebs, Mutterentzündung, Unrichtiggehen kann die Folge von der Erkältung derselben werden, die durch Tragen baumwollener oder seidner Strümpfe bewirkt wird.

Baumwolle oder Linnen, auf der Haut getragen, kann, wenn einmal der Schweiß hineingedrungen ist, keinen fernern weiter annehmen; es häuft sich daher eine klebrige, erkältende Feuchtigkeit an, und macht Unreinlichkeit. Wer einen Tag baumwollene und an einem andern wollene Strümpfe getragen hat, wird bald wahrnehmen, daß letztere von Feuchtigkeit und Geruch am freyesten gewesen sind. Baumwolle, welche etwas mehr als Linnen verträgt, verdirbt den-

noch bald, wenn sie den Schweiß der Füße eingesogen hat. Daher werden baumwollene Strümpfe nie so lange als wollene wiederhalten.

Die gegenseitige Wirkung des Schweißes an den Füßen und des Leders der Schuhe ist größer, als man insgemein glaubt. Wer baumwollene Strümpfe trägt, sollte aus Achtung für Reinlichkeit sowohl, als für seine Gesundheit, diese, wenn er still sitzt, des Tages einmal, und wenn er geht, zweymal und öfter wechseln, da die Bewegung die Ausdünstung vermehrt.

2. Obgleich die Füße der vorzüglichste Ausdünstungsweg am menschlichen Körper sind, so hat man doch nicht leicht daran gedacht, diese Ausführung zu fördern; vielmehr hat man (unverständiger Weise) geglaubt, die Hinderung dieser Ausleerung sey das sicherste Mittel, sie trocken und frey vom Geruche zu erhalten!

Trockne Füße sind freylich wol feuchten vorzuziehen; diejenigen Mittel aber, welche die Ausdünstung unterhalten, sind auch die einzigen, welche sie trocken zu erhalten und dem übeln Geruche vorzubeugen vermögend sind. (Zusatz. Aus den hier angeführten wichtigen Gründen darf man den statthaften und für Liebhaber der Delicatesse und Schönheit merkwürdigen Schluß ziehen, daß auch zur Bedeckung der Hände, dünne wollene Handschuhe den Vorzug vor allen verdienen. Oertliche Erfrierungen, Frostbeulen, Risse der Haut würde man bey ihnen nicht leicht zu besorgen haben. Dem so unangenehmen Schwitzen der Hände, welches manches Frauenzimmer durch für Gesundheit und Leben gefahrvolle Mittel vergebens zu vertreiben sucht, würde dadurch am sichersten abgeholfen, und alle Hautausschläge und Hautübel, die von unterdrückter Ausdünstung entstehen, vermieden werden. Es würde dies also, mehr

mehr als alle künstliche Waschwasser und Pomaden, — welche letztere doch nichts können, als die Hautgefäße verstopfen, — das einzige wirksamste Mittel zur Erhaltung der Schönheit dieser Theile seyn. S.)

3. Wenn Personen, die außerdem zum Schwitzen der Füße geneigt sind, in baumwollenen oder linnenen Strümpfen durch Laufen oder Tanzen die Ausdünstung derselben stark vermehrt haben, so werden solche, sobald die Bewegung vorbey ist, klebrig und übelriechend werden. Das kommt daher, weil die Strümpfe, anstatt den ausgedufteten Dunst wegzunehmen, bevor er seine Form ändert, ihn einsaugen, mit der Haut in Berührung bringen, und in einer Hitze erhalten, welche die Fäulniß sehr begünstigt und alle folgende Ausdünstung vereitelt.

Doch sind die Füße überhaupt so leicht nicht, als wie der übrige Körper, trocken zu erhalten. Denn nachdem die Ausdünstung der Haut durch die wollenen Strümpfe gedrungen ist, wird sie durch das Leder der Schuhe gewissermaßen von der Atmosphäre abgesondert und eingeschlossen gehalten. Wollene Strümpfe aber leiten doch den Dunst von den Füßen und halten ihn nicht leicht verdichtet zurück, so daß, wenn der Dunst an der Außenseite der Strümpfe auch eine flüssige Beschaffenheit zwischen ihnen und den Schuhen annimmt, wir wenigstens darin sicher sind, weniger kalte und klebrige Feuchtigkeit zu verspüren, als wenn wir Strümpfe trügen, welche noch leichter das Wasser, als den Dunst einsaugen. (Zusatz: Die Füße sind mehr als die übrigen Theile des Körpers Erkältungen und Stockungen der Säfte ausgesetzt, weil sie 1) am weitesten vom Herzen entfernt sind, und die Schnelligkeit des Blutumlaufs nach Maaßgabe dieser Entfernung auch abnimmt, und 2) weil das nach ihnen fließende Blut etwas mühsamer gegen seine eigne Schwere sich wieder aufwärts nach dem Herzen

Herzen hinarbeiten muß. Vermöge dieses langsamern Kreislaufs werden auch mehr wäßrige Theile aus dem Blute abgesetzt. Es ist daher erforderlich, die Füße etwas wärmer als den übrigen Körper zu halten, um den Andrang der Säfte nach den andern Theilen klüglich zu unterstützen. Wollene Strümpfe sind zu diesem Zwecke vortrefflich; nur muß man sie etwas dichter wählen, als die übrige Hautbedeckung ist. Aus demselben Grunde ist es nöthig, nach Möglichkeit die von außen eindringende Feuchtigkeit abzuhalten, welches durch wasserdichte, etwas dicksohligte Schuhe, und Sohlen von Kork, oder im Winter von geflochtnen Pferdehaaren, am besten zu erlangen steht. S.)

4. Die unangenehmste Empfindung für die, deren Füße schwitzen, äußert sich zwischen den Zeehen. Hier ist es, wo, indem der flüssige Theil des Schweißes eingesogen wird, das Dicke und Klebrige sich anhäuft, und eine faulende Beschaffenheit bekommt. Diesem kann nur dadurch hinreichend vorgebeugt werden, wenn man auch die Haut zwischen den Zeehen mit einem wollenen Ueberzuge bedeckt, oder Strümpfe einführt, die mit Zeehen, so wie unsre gewöhnlichen Handschuhe mit Fingern, versehen sind.

## D) Von der Kleidung in Absicht der Form.

### A. Kopfbedeckung.

1. Alle Kopfbedeckungen sind mehr schädlich, als nützlich, (Zusatz. Die bekannte und richtige Gesundheitsregel, den Kopf kühl, die Füße dagegen etwas wärmer zu halten, wird leider immer noch in allen, zumal aber in den niedern Ständen äußerst schlecht erkannt und befolgt. Unter den letztern herrscht immer

mer noch das Vorurtheil, daß man den Kopf vor allen andern Theilen des Körpers recht fein warm halten müsse. Wer aus dieser Classe sich sonst nicht mit Pelz bekleidet, oder bekleiden kann, legt sich wenigstens eine stattliche Pelzmütze zu. Mit keinem Kleidungsstücke geht die ärmere Classe sparsamer um, als mit Schuhen und Strümpfen, daher hat man oft den ärgerlichen Anblick, Menschen beiderley Geschlechts barfuß und mit Pelzmützen auf dem Kopfe gehen zu sehen. Und oft wird diese abgeschmackte Tracht auch nicht einmal in den heißesten Sommertagen abgelegt. Die Folgen dieser Umkehrung der Natur liegen am Tage. Daß aber die Menschen über diesen Punct sich nicht belehren lassen, beweiset eben die Wahrheit unsers Satzes, daß Pelzmützentragen, außer unzähligen andern Uebeln, — auch Stupidität zur Folge habe. S.) indem sie den Zufluß nach dem Kopfe und dem Gehirn vermehren, welcher nie zu stark seyn muß, wenn er nicht auf Gesundheit, freye Denkkraft und Leben die schädlichsten Wirkungen äußern soll. Hüte, und Pelzmützen vorzüglich, veranlassen eben die Unregelmäßigkeiten der Ausdünstung am Kopfe, von der vorhin im Allgemeinen die Rede gewesen ist. Daher Schwäche des Kopfs, Kopfschmerz, Unsauberkeit, Läusesucht, Kopfgrind und andere Hautausschläge, örtliche Vollblütigkeit, Wahnsinn, Dummheit, Haarausfallen, Schlafsucht ꝛc. größtentheils hierdurch entstehen, und allen dergleichen Bedeckungen, als Federmützen, Pelzmützen, Haartouren für Frauenzimmer, Perüken ꝛc. das Verdammungsurtheil sprechen. (Wallich diss. 15.)

2. Am besten wäre es daher, wenn man in unserm gemäßigten Clima sich gewöhnte, von Jugend auf unbedeckt auszugehen, da der Kopf bereits durch seine Haare eine hinlängliche Bekleidung erhalten hat.

In sehr kalten und sehr warmen Gegenden aber müßte man doch sich leicht bedecken, um sowohl gegen Erkältung als gegen den in heißen Ländern oft tödtlichen Sonnenstich geschützt zu seyn. (Zusatz. Nicht ohne Jammer bemerke ich täglich, wie man schon kleine Kinder vom Anfang an durch heiße schwere Mützen verzärtelt, und zu unzähligen Krankheiten geneigt macht. Kleine Mädchen zumal sehe ich noch immer in hohen und breiten seidenen gepufften und mit Pelzwerk verbrämten Mützen, die hier zu Lande eine Art modischen Luxus vorstellen sollen, einhergehen, und die, außerdem daß sie dem kleinen Geschöpfe ein höchst albernes Ansehen geben, den Kopf in einem beständigen Dunstbade erhalten, alle mögliche, katarrhalische u. s. w. Beschwerden veranlassen und die Geisteskraft schwächen. Hier wäre eine Reform nöthig, einen Gegenstand betreffend, der von nicht geringerer Wichtigkeit ist, als der, auf welchen Herr D. Faust seine Aufmerksamkeit gerichtet hat. S.)

3. Nur ganz zarte oder neugebohrne Kinder — (welche Herr D. Faust [s. Wie der Geschlechtstrieb in Ordnung zu bringen sey. Braunschweig 1791. S. 134.] ebenfalls unbedeckt haben will,) — bedürften gleichwohl in den ersten Wochen wegen der Weichheit ihrer noch nicht verknöcherten Hirnschaale, einer leichten, hohen, (damit der Kopf nicht unmittelbar irgendwo anstoße,) mäßig warmen Mütze, die aber nicht zu fest gebunden seyn muß, um nicht den Kopf zu drücken, noch die Ohrmuskeln zu lähmen. (Wallich S. 17.)

Das Ohr ist von Natur einiger Bewegung fähig, das beweisen die Muskeln, mit denen es versehen ist; seine muschelförmige Gestalt hat es dazu, um den Schall desto besser aufzufangen. In der Einbildung aber, daß ein abstehendes Ohr, wie Gott es erschaffen hat, häßlich sey, bemüht man sich durch

festes

festes Binden von Kindheit an, es an den Kopf festzudrücken; hierdurch macht man es unbeweglich, preßt es platt, vermindert folglich die Fähigkeit des Gehörs. (Vaugh. 51.)

Eine gehörig breite Ohrmuschel verstärkt nicht nur die Schärfe des Gehörs, sondern erhält es auch länger bis ins hohe Alter, wo die innern Gehörwerkzeuge stumpf werden; in welchem Falle alten Leuten bey ihrer Taubheit ein Hörrohr — eine künstliche Ohrmuschel, — noch Dienste leisten kann. (S.)

4. Im Sonnenscheine mit unbedecktem Kopfe zu verweilen, nützt freylich weder Kindern noch Erwachsenen; nur aber dienen die gewöhnlichen schwarzen Filzhüte in dieser Absicht nicht ganz, indem sie die Hitze auffangen, und eben am meisten auf dem Kopfe concentriren. Besser wären hierzu runde Hüte von weißer oder anderer hellen Farbe, besonders für Arbeitsleute auf dem Felde, besser noch Hüte von Stroh, von Wachstuch oder anderm leichten Stoffe. Im Nothfall ein Stück weißes Papier über den Hut gesteckt. Bey trocknem Wetter wäre ein weißes linnenes Tuch die beste Kopfbedeckung. (Michaelis, bey Falconer S. 36.)

5. Der Hut sollte daneben die Augen schützen, welchen zu lange anhaltendes helles Licht leicht schädlich wird. Daher müßte der Rand des Huts breit genug seyn, sie zu beschatten. Die innere Seite des Randes aber sollte grün oder blau gefärbt seyn, ja nicht mit schwarzer oder einer sehr lichten Farbe.

6. Wer keinen gesunden Kopf hat, thut wohl, sich die Haare abschneiden zu lassen, wodurch die Ausdünstung freyer wird, der Kopf kühler bleibt, und man sich viel besser des kalten Kopfbads bedienen kann; in welchem Betrachte die Perüken freylich nicht ganz verworfen werden können, so lange noch Frisur und künstliche Haaraufsätze ein wesentliches

Stück

Stück der Kleidung seyn werden. Perükenträger sind überdem von den durch den Gebrauch des Puders und der Pomade entstehenden Unbequemlichkeiten und Uebeln größtentheils befreyt. (Zusatz: Ich kann es daher nicht billigen, wenn Männer, die schon seit langen Jahren Perüken getragen haben, aus Empfindlichkeit gegen Spott, aus Eitelkeit, oder — ihren Frauen zu Gefallen, sich die Haare wachsen und frisiren lassen. Sie empfinden alle jene beträchtliche Unbequemlichkeiten um so mehr, da sie ihrer bereits entwohnt waren. S.)

## B. Hemden.

Hemden können in Absicht der Form schädlich werden, wenn sie am Halse und an den Aermeln zu eng sind. Besser wären daher, besonders für Kinder, die mit zurückgeschlagenen Kragen und offenen Aermeln. (Wallich 19.)

## C. Halsbedeckungen.

1. Halsbinden, Halsbänder, Halstücher, wenn sie zu eng gebunden sind, hindern den freyen Zu- und Rückfluß des Blutes nach und von dem Kopfe, verursachen Anhäufungen des Bluts und andrer Säfte, Kopfschmerzen, Ohnmachten, Schwindel, Irrereden, Albernheit, Schlagfluß, fressende Hautgeschwüre, und unzählige andere Uebel. Locker angelegt schaden sie nicht so leicht; und diese Regel sollte stets beobachtet werden. Besser noch könnte man sich ihrer ganz enthalten, und besonders Leute, die zu Krankheiten des Halses und der Brust geneigt sind, oder bereits daran leiden, könnten allmälig sich gewöhnen, den Hals bey trockner, heiterer Witterung, nicht aber so gut bey kalter und feuchter, bloß zu tragen. Dicke

Hals-

Halstücher aber, indem sie eine zu große Wärme verursachen, machen überdem den Hals gegen alle Veränderungen der Luft äußerst empfindlich, sollten daher besonders in wärmern Gegenden nicht gebraucht werden. (Zusatz: Die Erfahrung bey Kindern, welche man aus sehr wohlbedachten Gründen mit offenen Hemdkragen und ohne Halstücher gehen läßt, bewährt die Vortheile dieser Einrichtung, und zeigt, daß der Hals an alle Witterung sich leicht gewöhnen kann. S.)

2. Halsbänder, welche nur aus einem schmalen Streife einer Sammtborde bestehen, werden oft sehr fest angezogen, um den Luftröhrenknopf (sogenannten Adamsapfel) gewaltsam zurückzupressen, weil man ihn für eine Verunstaltung hält, obgleich er bey Frauenzimmern weit weniger als bey Mannspersonen hervorragt, — müssen eben auch ihrer Schmalheit wegen um so heftiger einschneiden, drücken, und die größten Ungelegenheiten verursachen. (Vaugh. 45 — 56.) (Zusatz: Dergleichen schmale Bänder, wenn sie gleich noch so locker angelegt sind, werden selten abgenommen, ohne daß sie nicht einen sehr merkbaren Eindruck auf dem Halse zurücklassen sollten, welcher klar beweiset, wie hinderlich sie der freyen Muskelbewegung sind, und zu mancherley Stockungen, Beschwerden, ja den größten Gefahren Anlaß geben können. Dem Halse, als dem Theile, welcher unter allen am stärksten beym Reden, Kauen, Schlingen, sich bald erweitert, bald zusammenzieht, die freye Bewegung auf diese Art hindern, ist ganz besonders widersinnig. S.)

Die mit einer Steifung versehenen Halsbinden, welche zwar aus der Mode gekommen sind, und nur von bejahrten Männern und von Soldaten getragen, und gern zu fest angezogen werden, um ein Ansehen von Tapferkeit (oder vielmehr das Ansehen eines Erhängten!) oder Amtswürde zu gewinnen, sind in dieser

Absicht höchst nachtheilig. (Zusatz: Letztere sind zu bedauern, daß sie dergleichen Binden tragen müssen, und Erstere haben zu bedenken, daß sie sich um so größerer Gefahr aussetzen, je mehr das Alter schon an sich zu Schlagflüssen geneigt macht. Fothergil (s. Vaugh. l. c.) gedenkt der Halsbinden als den Schlag erzeugend, wenn man sich eine Zeitlang umsiehet, ohne den Körper zu wenden, durch welche Unachtsamkeit viele Personen lediglich, wie er glaubt, sich schlagflüssige Anfälle zugezogen haben; denn das Umwenden des Halses vermindert den Durchmesser der Halsadern so sehr, daß unmöglich eine verhältnißmäßige Menge von Blut in sie zurückkehren kann. S.)

Halstücher oder Krausen, vorn in einen losen Knoten geknüpft, sind daher in dieser Rücksicht noch die unschädlichsten.

## D. Schnürbrüste.

Schnürbrüste sind zwar ein allgemeines vermeintlich unentbehrliches Kleidungsstück der Frauenzimmer, sind aber in jedem Betrachte verwerflich. Sie sind Ursache, daß es so äußerst wenige völlig gut gewachsene weibliche Körper mehr giebt. Man bedient sich ihrer zum Theil aus Gewohnheit, zum Theil um ein schlankeres Ansehen zu gewinnen. Kein Irrthum aber bestraft sich selbst leicht in dem Maaße, wie dieser. Ihre Folgen sind höchst gefährliche Krankheiten der Brust, äußerliche Verhärtungen, Brustkrebs; ihr Druck ist gerade da, wo die Brust am stärksten ist, besonders fühlbar; die Rippen werden zusammengepreßt, das Rückgrad verbogen, die freye Ausdehnung der Lungen gehindert; daher Engbrüstigkeit, Lungenverhärtungen, Bucklichwerden, Eindruck oder auch Vorfall des schwertförmigen Knorpels (am

Brustbeine), Magenkrampf, Verdauungsfehler, Erbrechen, Unregelmäßigkeiten beym Urinlassen und beym Stuhlgange, u. s. w. (Vaugh. S. 67. Wallich S. 21.)

Irrigerweise glauben schwangere Frauenzimmer wol noch, mehr Ruhe zu haben, wenn die Frucht heruntergepreßt wird. Aber noch nie haben Kinder zu hoch gelegen; in ihrer natürlichen Lage fallen sie den Müttern weit weniger beschwerlich, und lassen sich leichter tragen. Mit jedem Kinde nimmt die Beschwerde zu, und wird zuletzt unerträglich. Der stete Druck der Gebährmutter auf die Blase macht häufigen Trieb zum Urinlassen, oft sogar Unvermögen ihn zu halten, nebst mehreren Unannehmlichkeiten. — Aber auch welches Unheil richten die Schnürbrüste bey Nichtschwangern an! Brüche, besonders Nabelbrüche bey fetten Personen, Hervortretungen des Magens, der Leber, der Milz. Welchen Uebeln indessen Frauenzimmer in den letzten Wochen ihrer Schwangerschaft vorzüglich unterworfen sind; indem die Schnürbrüste die Eingeweide niederwärts pressen, und der Gebährmutter nicht Platz genug lassen, sich auszudehnen. Aus demselben Grunde entstehen so oft Fehlgeburten, und wegen des Drucks der Beckenknochen verspätete schwere Geburten. (Vaughan S. 75.)

Sind aber die Schnürbrüste durch die Angewohnheit in unsern Zeiten für manchen ein nothwendiges Uebel geworden, so wähle man doch wenigstens die dem Körper weniger schädlichen. Sie werden von Hutfilz verfertigt, auf beiden Seiten mit Leinwand überzogen, und bloß am Hintertheile, wo sie zugeschnürt werden, wird an jeder Seite ein schmales, kurzes und biegsames Fischbeinstäbchen eingenäht. Von einer solchen Schnürbrust hat man, indem sie nicht drückend, sondern nachgebend ist, den wenigsten Schaden

den zu befürchten, und diese Art verdient den aus Bindfaden, Fischbein, Rohr ꝛc. gemachten Frauenzimmerharnischen weit vorgezogen zu werden, (ihrer mögen sich die bedienen, denen dieses verderbliche Kleidungsstück leider schon zu einem wesentlichen Erforderniſſe ihrer Existenz geworden ist. Aber junge Mädchen von Kindheit auf an die Schnürbrust gewöhnen, ist strafbare und mörderische Verwahrlosung.) (Sachtleben med. clin. 1 Th. p. 14.) (Genauere Erörterungen vom Nachtheile der Schnürbrüste wird die XIte Abtheilung dieser Bibliothek: das Weib, liefern. A.)

## E. Andere Leib- und Arm-Bedeckungen.

1. Eben das, was von den Schnürbrüsten gilt, läßt sich auch auf enge Westen und andre Kleidungsstücke der Brust und des Unterleibes anwenden. (Vaughan S. 76.)

2. Enge Aermel an Röcken, knappe Binden an den Hemdärmeln, Armbänder (welche weniger von fetten als magern Personen getragen werden, um den knöcherähnlichen Umriß zu verstecken oder unmerklicher zu machen,) bey Frauenzimmern, veranlassen Auftreten der Adern auf den Handrücken, Erstarrung, Schwäche, Unvermögen den Arm zu beugen. Werden von Kindheit auf die Arme auf diese und ähnliche Weise zusammengeschnürt, so wird das Wachsthum und die Entwickelung derselben gehindert, und wahrscheinlich sieht man aus diesem Grunde nicht wenige erwachsene Leute mit widernatürlichen, kurzen und kleingebildeten Armen. (Vaugh. S. 36. 42.)

3. Der weibliche Arm leidet noch mehr als der männliche durch solchen Druck; indem der letztere mehr Muskelkraft besitzt, auch die Zwischenräume der Muskeln nicht so wie bey jenem mit Fett ausgefüllt

sind. In diesem Betrachte werden besonders die Aermel an Frauenkleidern, welche nur bis nahe an den Ellbogen reichen, wenn sie zu eng sind, sehr nachtheilig. (Vaugh. S. 37.)

Der weibliche Arm ist von Natur vom Ende der Schulter an etwas stärker, und wird hinabwärts gegen das Handgelenke zu schwächer. Der Arm einer Mannsperson aber ist immer etwas unter dem Ellbogen am stärksten, oder sollte es seyn. Hieraus erhellet, warum die Aermel einer Frauenzimmerrobe eine allgemeine Zusammenpressung verursachen, da die Aermel eines Mannsrocks nur eine partielle bewirken können. (Vaugh. S. 39. 40.)

## F. Schenkel-Bedeckungen.

Hosen. Von ihren Nachtheilen gilt dasselbe, was bereits über Form und Stoff der Kleidung überhaupt gesagt worden ist. Sind sie zu eng, zu fest gebunden, oder von unschicklichem Zeuge gemacht, so müssen sie allerdings großen Schaden und Beschwerlichkeit verursachen. Ganz verwerflich aber ist dieses nach unsern Begriffen von Anstand und nach unsern Sitten nothwendige Kleidungsstück keinesweges. Die schrecklichen Folgen für das Wohl des gesammten Menschengeschlechts, welche in unsern Tagen ein bekannter wohlwollender Arzt ihnen Schuld giebt *), können durch gehörige Einrichtung vermieden werden. Beinkleider sind auch wol für kleine Knaben an und für sich

*) a) Dr. B. Chr. Faust, wie der Geschlechtstrieb des Menschen in Ordnung zu bringen sey. 1791. 134 S.
b) Desselben Gesundheitscatechismus, 2te Aufl. 1794.
c) Desselben Perioden des menschlichen Lebens. 1794.

sich nicht gefährlich. Vielmehr werden sie, wenn ihr Druck mäßig ist, die schlaffen Theile des zarten kindischen Körpers stärken. (Zusatz. Denn auch Kinder betreten in unsern Tagen schwächer und durch erbliche Anlage kränklicher die Welt, als sie von Natur seyn sollten, und bedürfen Mittel zu ihrer Erhaltung, die dem vollkommenen Naturmenschen entbehrlich sind. S.) Es ist überdem noch nicht entschieden, ob nicht die Saamengefäße, die Schleimabsonderung, der nöthige Zufluß der Säfte, ja selbst die gehörige Entwickelung und das Wachsthum der Geschlechtstheile durch die ungehinderte Einwirkung der Kälte beträchtlich leiden würden? Durch eine schickliche Form der Hosen, einen weit hinaufreichenden, breiten, wohlangelegten Hosengurt können auch wol die in unserm schwächlichen Zeitalter so gewöhnlichen Leistenbrüche verhütet werden, und sie in diesem Falle die Stelle eines Bruchbands vertreten. Zugleich wird hierdurch der Gefahr in etwas vorgebeugt, daß die Knaben selbst oder unvernünftige Wärterinnen die Zeugungstheile so leicht berühren können, folglich eine Gelegenheitsursache zu der schlimmsten aller bösen Angewohnheiten in etwas wenigstens gehindert. Nur müssen die Beinkleider bey Knaben, und auch bey Männern, wenn sie diesen Absichten entsprechen sollen, hinlänglich weit, nicht erhitzend, auch nicht gern unter dem Knie mit Schnallen oder Knöpfen fest angezogen seyn. (Wallich S. 21.)

Allerdings aber werden die Hosen aus oben angeführten Gründen schädlich, wenn sie zu eng und anschliessend sind, in welchem Falle eben das, was vorhin von zu engen Aermeln gesagt worden ist, auch auf sie angewendet werden kann. Nach der gewöhnlichen Form der Mannshosen würden sie für Frauenzimmer eine sehr beschwerliche Kleidung seyn, indem theils die weiblichen Hinterbacken völliger und runder, theils

theils auch die Umwender der Schenkelknochen größer sind, als beym männlichen Geschlechte. Daher es sehr schwer seyn würde, enge wohl passende Beinkleider für Frauenzimmer zu verfertigen, und sie dieser Kleidung sich ganz enthalten müssen. (Vaugh. 44.)

Knappe lederne, zumal elastische Beinkleider, welche die Wohlgestalt der Schenkel ins Licht setzen sollen, sind sehr unbequem, indem sie Erstarren und Kälte der äußern Theile der Schenkel und Hüften, Schmerzen und Schwere in den Hoden machen. Auch thut das Leder, als Stoff betrachtet, eben keine gute Wirkung, indem es die Ausdünstung unterdrückt. (Vaughan S. 45.)

Diese fehlerhafte Beschaffenheit haben gegenwärtige allgemein nach der Mode gefertigte Beinkleider, und sind noch nachtheiliger als die eben gedachten, weil andere Zeuge als Leder sich weniger nach der Form der Schenkel dehnen, um so heftiger pressen, auch in den Hintertheilen meist so knapp sind, daß man nicht wohl anders als mit einer Art Sprung sich niedersetzen oder aufstehen, auch nicht springen oder die Füße ausspreiten kann, ohne sie zu zersprengen, folglich bey jeder Bewegung sehr gehindert wird, wozu noch der Druck kommt, den sie an den Knieen machen, die ebenfalls nie ohne Gefahr des Zerreißens gebogen werden können. Möchte also diese eitle und unsittliche Mode bald abgestellt werden!

Wenn, wie es gewöhnlich der Fall ist, der Hosenbund zu fest angezogen wird, so hindert man dadurch die freye Bewegung der innern Theile des Unterleibes, und die Einsaugungsgefäße der Gedärme können den vor ihnen liegenden Nahrungssaft nicht einziehen. Man sollte daher ihn nur mäßig fest tragen, und zu Hause bey sitzenden Beschäfftigungen stets erweitern. Ein wohl zu bemerkender Umstand!

indem in diesen Nachlässigkeiten gewiß eine sehr wichtige mitwirkende Ursache der in unsern Tagen so häufigen Hypochondrie und Verstopfungen im Unterleibe zu suchen ist. (Ernesti S. 86.)

Man klagt die Hosen an, daß sie unter andern eine der Hauptursachen der jetzt so gewöhnlichen Leistenbrüche seyn sollen, und nach Faust, daß sie die zu frühe Entwickelung des Geschlechtstriebes auf eine höchst nachtheilige Weise beförderten, und zu frühzeitigen Unkeuschheitssünden reizten, wegen der übertriebenen Wärme, die sie den Geschlechtsgliedern mittheilen, und indem sie den Zufluß zu diesen schon von Natur sehr stark ausdünstenden Theilen vermehrten, sie gleichsam in einem beständigen Dampfbade erhielten, und so durch Anhäufung der ausgedünsteten Materie auf der Oberfläche, d. i. durch Vernachlässigung der Reinlichkeit, Jucken und wollüstige Reizungen verursachten.

a) Was das erste betrifft, so möchte wol die Ursache der Leistenbrüche mehr in andern Fehlern der Lebensordnung und in schwächlicher angeerbter Beschaffenheit, als in den Beinkleidern zu suchen seyn. — Bey den Bergschotten wenigstens, welche noch in unsern Tagen größtentheils unbehoset sind, sollen nach einer neuern Nachricht Leisten- und Hodenbrüche gar keine so ungewöhnliche Sache seyn *), auch bleiben bey vielen die Geschlechtstheile sehr klein und unvollkommen, und von manchen örtlichen Krankheiten dieser Glieder bleiben sie ebenfalls nicht verschont. — Wie es um natürliche Keuschheit, um die gehörigen Grenzen des Geschlechtstriebs bey diesem halbrohen Volke stehe? ist Schreibern dieses nicht genug bekannt.

b) Die allermeisten sonst durchaus nackend gehenden Völker bedecken wenigstens ihre Geschlechtsglieder,

*) vid. Frankfurter medicin. Wochenblatt 1793.

der, — und gewiß nicht immer oder allein aus Wohlstandssinn — bey ihrer übrigen Blöße und der Hitze des Clima's. Noch viel mehr sollten bey diesen Völkern die befürchteten Folgen sich äußern, — da die Wärme, die unsre Kleidung uns allgemein und gleichförmig mittheilt, hier nur partiell ist und um so stärker einwirkend seyn müßte; — gleichwohl wissen wir ziemlich genau, daß dies bey ihnen nicht der Fall ist.

Ob es aber wohlgethan sey, die Zeugungstheile durch einen unten offenen kurzen Kittel, nach Herrn Fausts Meinung, den Einwirkungen der äußern kalten Luft in beträchtlichem Grade auszusetzen, darüber giebt, wie mich dünkt, die Natur selbst einen merkwürdigen Fingerzeig, indem sie zur Zeit, da der Geschlechtstrieb sich äußern will, Haare an diesen Theilen hervorsprießen läßt, zum Zeichen, daß diese Glieder von nun an zur gehörigen Absonderung des Saamens einer größern Wärme und Beschützung vor der Kälte bedürfen. — Wenn die Menschen nackend giengen, hätten sie an dieser natürlichen Bedeckung genug, da aber nach unsern Sitten der ganze übrige Körper bekleidet ist, so wäre es sicher nicht gut, diese so zarten und empfindlichen Theile der Luft mehr als den übrigen Körper auszusetzen.

Herr Faust scheint dies selbst bedacht zu haben, denn nach seiner Meinung sollen die Knaben (s. Gesundheitscatechismus 2te Aufl. Titelblatt) bis zum 7ten oder 8ten, nach Perioden des menschlichen Lebens (p. 67. Z. 11. v. u.) bis zum 12ten Jahre keine Hosen tragen, also nicht bis zum völligen Ausbruche der Mannbarkeit, aber nicht gar viele Jahre vorher.

Hierauf bemerke ich nur folgendes.

1) Wo nicht durch Verwahrlosung und frühe Bekanntschaft mit heimlichen Sünden der Geschlechtstrieb erkünstelt worden ist, da entwickelt er sich auch

wol noch in gegenwärtiger Zeit nicht in den eigentlichen Jahren der Kindheit. Die Hauptsache möchte wol seyn, vom 12, 13 oder 14 Jahre an bey seinem wirklichen Ausbruche ihn in den gehörigen Gränzen zu halten, und die Reinheit der Sitten bis in die vollbürtigen Jahre zu erhalten.

2) Scheint das kindische Alter, vermöge seiner kalten und wäßrigen Natur, schon eines zwar immer mäßigen, aber doch höhern Grades äußerlichen Schutzes gegen die Kälte zu bedürfen, als das spätere; wäre es sonach nicht verkehrt gehandelt, die Geschlechtstheile der Kinder weniger zu bedecken, als Erwachsener?

3) Was wird die Folge davon seyn, wenn der Knabe gerade in oder kurz vor der Periode, wo der Geschlechtstrieb sich allmälig zu regen beginnt, seine zeitherige luftige Kleidung mit den mehr wärmenden Hosen vertauschen soll? (denn dem reifern Alter wird H. Faust schwerlich dieses Kleidungsstück abdisputiren) — Wird nicht der Reiz, den diese größere Wärme auf die Geschlechtstheile machen muß, um so bedenklicher seyn, je ungewohnter er ihm ist? wird hier nicht von innen und außen nur zu sehr die Sinnlichkeit entzündet werden? und müssen denn Hosen überhaupt die Beschaffenheit haben, um welcher willen Herr Faust sie so unbedingt verwirft?

Hosen nach ihren verschiedenen nationellen und conventionellen Zuschnitten und Formen sind die allgemeine Kleidung aller schon einigermaaßen cultivirten Völker des Erdbodens in allen Climaten; im heißen Oriente, in Ostindien rc. trägt man sie eben so wohl als bey uns, nur von andrer Form, und doch weiß man in jenen Gegenden gewiß weniger von zu frühzeitiger Entwickelung des Geschlechtstriebes, wahrscheinlich auch weniger von heimlichen Jugendsünden, als bey uns. — Ueberhaupt wird man nie

mit

mit großem Glücke tief eingewurzelte Uebel bestreiten können, wenn man seine Aufmerksamkeit für wenig wesentliche Gegenstände verschwendet, und dagegen die Hauptursachen übersieht. (Ich stimme ganz bey. Andre.)

Meines Erachtens könnte man immer die Knaben ohne Bedenken Hosen tragen lassen, (denn nicht hier, sondern im Ganzen der Erziehung ist eine Reform nöthig). Die schicklichste Form derselben ist wol die ziemlich allgemein gebräuchliche, nämlich lange Beinkleider oder sogenannte Pantelons, die aber gehörig weit und von dünnem kühlem Zeuge seyn müssen; wozu ich, oben gemeldeter Vortheile wegen, buntgefärbten Flanell vorschlagen würde; welcher besonders auch insofern dienlich seyn würde, als er die Geschlechtstheile trockner erhalten, und dem aus Ansammlung der Ausdünstung auf der Haut entstehenden Reize vorbeugen würde. Reinlichkeit aber, besonders in dieser Rücksicht, bleibt stets eine ganz nothwendige Bedingung. Ich habe wol sonst Hosen für kleine Knaben gesehen, die zwischen den Beinen offen waren, vermuthlich der Reinlichkeit wegen. Da solche aber den Kindern leichter Gelegenheit zu Betastung der Zeugungsglieder geben, so sind sie billig zu verwerfen.

c) Da bey den **Mädchen** in unsern Tagen der Geschlechtstrieb sich nach Verhältniß wenigstens eben so zeitig als bey den Knaben äußert, so ergiebt sich schon hieraus, wie ich glaube, das Irrige des Faustischen Satzes. Diese letztern wären denn doch in Absicht der untern Theile beynahe so bekleidet, wie nach seinem Vorschlage die Knaben seyn sollen; gleichwohl giebt die Erfahrung durchaus keinen Beweis dieser vermeinten Vortheile beym weiblichen Geschlechte. In sehr vielen Ländern, kalten und warmen, brauchen auch die Frauenzimmer Hosen, nur bey

uns weniger, und nur zu gewissen Verrichtungen oder bey kränklichen Umständen, im Alter ꝛc.

Auch sehen wir eben nicht, daß der Mangel dieses Kleidungsstücks zur Erhaltung ihrer Gesundheit gereichte, und wenn sonst gesunde und starke Landmädchen und Bäurinnen krank werden, so sind in den meisten Fällen Verwahrlosungen derjenigen Theile daran Schuld, welche bey ihren kurzen und luftigen Röcken den Beleidigungen der äußern Luft und dem Eindringen der aus der Erde aufsteigenden kältenden Feuchtigkeit vor allen andern ausgesetzt, und von Natur so empfindlich und reizbar sind. — Ueberhaupt aber hat es mir immer geschienen, als ob die kurzen bey jeder Beugung des Oberleibes mehr oder weniger Blöße gebenden Röcke und die Nacktheit der untern Theile, welche bey Frauenzimmern dieser Classe bey ihren ländlichen Arbeiten entsteht, eine Beleidigung des Wohlstands seyn, der bey unserm Geschlecht wenigstens in der äußern Tracht ziemlich streng beobachtet wird. Noch mehr aber wundre ich mich, daß nicht eher schon aus Grundsätzen, die auf die Gesundheit Bezug haben, dem weiblichen Geschlechte eine dichtere Bekleidung ihrer Schenkel mit Nachdruck empfohlen worden und dadurch unzähligen weiblichen Krankheiten vorgebeugt worden ist.

Meine Meinung zu sagen; so bin ich überzeugt, daß es in vielem Betrachte nützlich und heilsam seyn würde, wenn Frauenzimmer aller Stände ebenfalls eine Art langer und weiter Hosen trügen, so wie sie die morgenländischen Weiber im Gebrauch haben; so wohl in ebenerwähnten diätetischen Absichten, als auch noch aus andern höchst wichtigen Gründen. Denn

1) würden wohleingerichtete Beinkleider unter andern auch den Nutzen haben, daß sie manche wollüstige Regungen, die außerdem leicht entstehen könnten, mehr zurückhielten. Frauenspersonen giebt das

wech-

wechselseitige Berühren ihrer nackten Schenkel gegen einander, das Uebereinanderschlagen derselben beym Sitzen, bey irgend dahin neigender Fantasie, einen in der That gefährlichen Reiz, der sehr leicht und oft zu heimlichen Sünden leitet, und den die, welche Beinkleider tragen, in dem Grade gar nicht kennen. Ich weiß aus dem Geständnisse mehrerer Jünglinge, welche die sehr schlimme Gewohnheit hatten, die Morgenstunden unter einem weiten Schlafrocke ohne Hosen zuzubringen, daß sie dadurch zur Selbstbefleckung gereizt worden sind. Die Angewohnheit kann diese Gefahr nicht ganz verhüten. — Selbst Weiber nackendgehender Völker bedecken größtentheils ihre Zeugungsglieder, und wissen zuverlässig wol, warum sie es thun. Wer übrigens ans Nackendgehen gewöhnt ist, wird allerdings jenen Reiz weniger fühlen; aber die Röcke unserer Frauenzimmer veranlassen eben eine öftere gegenseitige Berührung der Schenkel, halten diese Theile wärmer und duftender als sie von Natur sind, und das Schlagen der Kleidung an dieselbe macht eine beständige gelinde Reibung, oder eigentlicher eine Art Kitzel.

2) Machen die monatlichen Veränderungen, welchen Frauenzimmer bis zu einem gewissen Alter ausgesetzt sind, eine Bekleidung gedachter Art fast nothwendig. Ich weiß es nicht, wie sich viele in dieser Periode zu helfen pflegen, und ob um diese Zeit eine Art Beinkleider zu tragen sehr gewöhnlich ist; besser aber wäre es, sie hätten für beständig eine Kleidung, welche Verlegenheiten und beschämenden Zufällen in dieser Art ganz vorbeugen könnte. — Der so gefährlichen Zufälle, welche durch Zurücktretung der Reinigung für die Gesundheit entstehen, und größtentheils verhütet werden könnten, gar nicht weiter zu gedenken. Schon das weibliche Zartgefühl sollte hier mehr auf seine Sicherheit bedacht seyn. —

Die Jungfer, von der Zimmermann (s. Erfahrungen in der Arzneykunde) erzählt, daß sie vor Schaam starb, da sie auf dem Postwagen in zahlreicher männlicher Gesellschaft ihre Monatsreinigung bekommen hatte, wäre nicht gestorben, — wenn sie Beinkleider getragen hätte!

3) Ist auch ohnedies bey der zeitherigen Tracht ein sittsames Frauenzimmer beständigen beschämenden Verlegenheiten bey den unbedeutendsten Zufällen ausgesetzt; bey jeder raschen Bewegung, jedem Sprunge, beym Steigen die Treppe hinauf, beym Einsteigen in den Wagen ꝛc. muß sie ängstlich sorgen, keine unanständige Blöße zu geben; ein Fall, ein Umwerfen mit dem Wagen auf offner Gasse, oder sonst ein unbedeutender Zufall, kann ihre Schamhaftigkeit im höchsten Grade beleidigen. Alles dies könnte verhütet werden durch Beinkleider.

4) Endlich, (nicht der geringste Nutzen dieser gewünschten Kleiderreform!) würde durch diese sittsame Bedeckung auch der männlichen Begierde ein Zaum angelegt, die nicht so oft durch Nuditäten und den ungehinderten Blick auf Gliedmaßen, deren Decke bey so manchem Anlasse sich verschiebet, gereizt werden würde. Ueberdies könnten unverschämte Behandlungen oder Gewaltthätigkeiten von Seiten ungesitteter Mannspersonen seltner versucht, am wenigsten vollzogen werden, uud müßten wegen erschwerter Gelegenheit in den meisten Fällen unterbleiben *).

Aus

*) Das Register der Gefahren und Zufälle, welchen Frauenzimmer in ihrer gewöhnlichen offnen Unterkleidung ausgesetzt sind, hätte leicht noch um vieles vermehrt werden können. So weiß ich einen Fall, da ein Mädchen beynahe umgekommen wäre, als sie beym Grasmähen unglücklicher Weise ein großes Erdwespennest zertrat, worauf die gereizten Thiere sich sämmtlich unter ihre Kleidung zogen, und sie erbärmlich zurichteten ꝛc.

Aus diesen, wie mich dünkt, weder gesuchten noch kleinlichen Gründen, muß ich gegen den Vorschlag des Hr. Doctor Faust feyerlichst protestiren, und aufmerksam auf die Vorzüge machen, die dieser Kleidung in der That eigen sind, welche freylich einer Umänderung in Ansehung der Form sehr bedürfte, so lange aber diese nicht erfolgt, wenigstens bey allen ihren Mängeln beyzubehalten ist; denn wer wird sein Kleid ausziehen und wegwerfen, weil es Unvollkommenheiten hat, bevor er mit einem bessern versehen ist? (S — z.)

(Ich unterschreibe die Gründe und Vorschläge des Herrn Verf. durchaus. Meines Bedünkens könnte das weibliche Geschlecht ungemein leicht seinen Vorschlag ausführen, wenn es nur seinen Hemden eine etwas andere Einrichtung geben wollte. Diese dürften nur am Untertheile der Länge herauf, in der Mitte noch eine doppelte parallele Nath bekommen, welche das Vorder- und Hinterstück verbände. Dann schnitte man der Länge nach zwischen den beiden Näthen auf; so wären die wohlfeilsten, natürlichsten und bequemsten Beinkleider fertig. Andre.)

## G. Bein-Bedeckungen.

1. Strumpfbänder werden theils über, theils unter dem Knie getragen, aber an beiden Orten sind sie gleich unschicklich. Sie sind Ursache, daß der Theil, wo sie angelegt werden, ein widriges Ansehen bekommt, machen die Schenkel zur Wassersucht geneigt, erregen beym Gehen Ermüdung, und sind, wie es sehr glaublich ist, Schuld, daß viele Personen so oft stolpern, fallen, und die Kniescheibe brechen. Mannspersonen, welche sie über dem Knie binden, und daher fast noch mehr Unbequemlichkeit erfahren, kön-

können sie leicht entbehren, zumal wenn sie Stiefeln tragen.

Lange bis an die Ferse reichende Hosen machen alle Befestigung der Strümpfe entbehrlich, und würden, da sich das Knie weit freyer in ihnen bewegen kann, in allen Fällen den gewöhnlichen kurzen Beinkleidern vorzuziehen seyn.

2. **Strümpfe.** Der Vorzug wollener Strümpfe ist bereits gezeigt worden. Ueberstrümpfe von Seide, Baumwolle, Linnen ꝛc. werden nicht viel hindern, und können nach Maaßgabe der Jahrszeit dünner oder dichter gewählt werden. Schädlich sind die Strümpfe, wenn sie zu kurze Füßlinge haben, wodurch Erstarren des Fußes, Krummwachsen der Zeehen ꝛc. verursacht wird. Sind sie aber zu weit, so daß sie Falten werfen können, so machen sie heftige Schmerzen, scheuern die Haut entzwey, veranlassen böse Schäden, u. s. w. Auch in diesem Betrachte sind die vorgeschlagenen mit Zeehen versehenen Strümpfe weit vorzüglicher. **Kinderstrümpfe** dürfen weder die Knie bedecken noch darüber gebunden werden, sonst bekommen die Kinder dicke Kniee, Knieschwämme und andere gefährliche Zufälle. (**Gesundheitscatechismus** p. 28.)

3. **Stiefeln,** zu eng und von dickem Leder verfertigt, sind der Gesundheit so nachtheilig und beym Gehen so beschwerlich, daß kein vernünftiger Mensch aus dem schwachen Grunde, einen wohlgestalten Fuß zu zeigen, sich in sie hineinzwängen sollte. Die Folgen davon sind aus dem, was bereits gesagt worden ist, leicht abzunehmen. (Vaugh. S. 46.)

4. **Schuhe,** welche zum Schutze des Fußes dienen sollen, müssen wohl sitzen, also weder zu weit, noch zu eng seyn. Fehlerhafte Schuhe verursachen un-

unglaublichen Schaden, besonders Frauenzimmern. Gewöhnlicherweise werden durch die Schuhe die Zeehen von vorn und von der Seite gewaltsam zusammengekrümmt und gepreßt, ihrer natürlichen Beweglichkeit beraubt, die Haut wird verhärtet, die Ausdünstung, welche in diesen Theilen so große Achtsamkeit erfordert, wird zurückgehalten. Daher Hüneraugen, harte Schwielen, unerträgliche Schmerzen, Wachsen der Nägel ins Fleisch, Veranlassungen zu vielen andern Krankheiten der Füße sowohl, als des ganzen Körpers. (Wallich S. 23.)

(Zusatz. 1) Weite Schuhe sind zum Gehen sehr beschwerlich, machen jeden Tritt unsicher, ermüden die Füße ganz außerordentlich. S.

2) Arme, Landleute, besonders weiblichen Geschlechts, gehen, wenn es die Witterung erlaubt, gewöhnlich mit nackenden Füßen, aus Sparsamkeit, weil kein Kleidungsstück so bald als Schuhe und Strümpfe abgenützt wird; und hierdurch erlangen sie in der That einen leichten, festen und sichern Tritt, und ihre Füße behalten bey dieser Gewohnheit und den bey ihnen üblichen breiten geraumen Schuhen ihre natürliche Gestalt. Indessen erhellet aus dem vorhergehenden, daß es nicht gut sey, die obern Theile des Körpers wärmer zu bekleiden, und die Füße bloß zu lassen. Daher möchte ich nicht vorschlagen, Kinder ohne Schuhe gehen zu lassen, welche bey zweckmäßiger Einrichtung den Füßen wenig Schaden zufügen werden. Der Schuh ist bey unserer Lebensart eine nothwendige Schutzwehr gegen unzählige Verletzungen, denen bloße Füße ausgesetzt sind, auch ist es dem Anstande zuwider, irgend einen Theil des Körpers dem Schmuz und Kothe auszusetzen. Menschen, welche barfuß gehen, bekommen bald harte Schwielen auf der Fußsohle, die zu Zeiten sehr schmerzhaft werden

den können, und es ist daher erforderlich, den Schuhen eine weiche elastische Unterlage zu geben. S.)

Der weibliche Körper wird durch solche noch überdies mit hohen Absätzen versehene Schuhe nicht hinlänglich unterstützt, ihr Schritt wird daher unsicher, wankend, taumelnd; sie fallen daher öfter, und es giebt unter ihnen mehr Kniescheibenbrüche als bey Mannspersonen. Ja selbst das Rückgrat wird durch diese widernatürliche Stellung des Fußes gekrümmt, das Becken verengert, bey Schwangern der Kopf des Kindes zwischen die Beckenknochen eingekeilt, daher unglückliche schwere Geburten ꝛc.

S — z.

(Die Fortsetzung im nächsten Hefte.)

BSB Bayerische StaatsBibliothek

MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Der Arzt, oder Compendiöse Bibliothek des Wissenswürdigsten aus der Medicin für Nichtärzte aus den gebildetern Ständen

Bd.: 1.

Eisenach [u.a.] 1795

Enc. 18-7,1
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10400358-3
VD18 80276806-001